သစ္စာဉာဏ်ပွင့် ဒဿမ

ဆန်းလွင်

Design Maung Kyaw Soe . 2010

ဘဝတက္ကသိုလ်

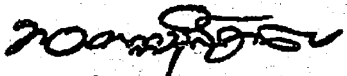
ဆန်းလွင် ● သစ္စာဉာဏ်ပွင့် ဒဿမ

ဘဝတက္ကသိုလ်

ဆန်းလွင်

သစ္စာဉာဏ်ပွင့် ဒဿမ

တတိယအကြိမ်



ဖုန်း ၂၄၉၇၄၁

စာမူ ခွင့်ပြုချက် အမှတ် [၆၀၀၃၉၅၀၈၁၀]
မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက် အမှတ် [၆၀၀၄၉၀၀၉၁၀]

တတိယ အကြိမ်၊ ၂၀၁၀၊ နိုဝင်ဘာ
[ပထမ အကြိမ်၊ ၁၉၉၀၊ ဇွန်၊ ဘဝတက္ကသိုလ် စာပေ]
[ဒုတိယ အကြိမ်၊ ၁၉၉၃၊ ဇူလိုင်၊ ဘဝတက္ကသိုလ် စာပေ]

မျက်နှာဖုံး	ဒီဇိုင်း မောင်ကျော်စိုး
အုပ်ရေ	၅၀၀
တန်ဖိုး	၃၀၀၀ ကျပ်
မျက်နှာဖုံးရိုက်	ဒေါ်ရွှေ (၀၂၀၇၉)၊ သုခ ပုံနှိပ်တိုက် ၁၂၈၊ ၄၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ	ဦးတင်မောင်ဝင်း (၀၅၉၄၆)၊ သင်းလဲ့ဝင်း ပုံနှိပ်တိုက် ၁၂၊ ဒေါ်နုလမ်း၊ ပုဇွန်တောင် မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ထုတ်ဝေသူ	ဦးကျော်ဟင်း (၀၉၁၀)၊ ယုံကြည်ချက် စာပေ ၁၁၁၊ ၃၃ လမ်း၊ ကျောက်တံတား မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ဆန်းလွင်

သစ္စာဉာဏ်ပွင့် ဒဿန

၁၈၁.၁၉၁

ဆန်းလွင်

သစ္စာဉာဏ်ပွင့် ဒဿန

ဆန်းလွင်၊ ရန်ကုန်။

ယုံကြည်ချက် စာပေ၊ တတိယ အကြိမ်။ ၂၀၁၀။

၃၂၀ - စာ၊ ၂၀.၅×၁၃ စင်တီ။

(၁) သစ္စာဉာဏ်ပွင့် ဒဿန

ဒို့တာဝန် အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး — ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသား စည်းလုံး ညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး — ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာ အာဏာ တည်တံ့ ခိုင်မြဲရေး — ဒို့အရေး

တပ်မတော် ဖြိုခွဲသူ ဒို့ရန်သူ။
တပ်မတော် ဖြိုခွဲမည့် အကြံ ဒို့လက်မခံ။
ဘယ်သူခွဲခွဲ ဒို့မကွဲ အမြဲ စည်းလုံးမည်။

နိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေ ပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသား အားလုံး၏ ပဓာနကျသော တာဝန် ဖြစ်သည်။

ပြည်သူ့ သဘောထား

ပြည်ပ အားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင် ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ် အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို
နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက် စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော
ပြည်ပ နိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
ပြည်တွင်း ပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူ အဖြစ် သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာ အေးချမ်း သာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး။
* အမျိုးသား ပြန်လည် စည်းလုံး ညီညွတ်ရေး။
* ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြား စီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* ဈေးကွက် စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
* ပြည်တွင်း ပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* နိုင်ငံတော် စီးပွားရေး တစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှု စွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင် ရှိရေး။

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး။
* အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး။
* မျိုးချစ် စိတ်ဓာတ် ရှင်သန် ထက်မြက်ရေး။
* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး။

မာတိကာ

ဒုတိယအကြိမ် ဖြည့်စွက် ပုံနှိပ်ခြင်း	
အကြောင်းပြ စကား	၁
အနာဂတ်ကြို သဘောမှန် စာပေဝါဒနှင့်	
အကျွန်ုပ်၏ အတွေးစာ နိဒါန်း	၅
သစ္စာဉာဏ်ပွင့် ဒဿန အဖွင့်	၁၃
အကျွန်ုပ် ပုထုဇဉ်	၁၇
အသက်ရှင်ခြင်း	၂၃
ဘဝ ခံစားချက်	၂၅
ဂုဏ်သိက္ခာ	၃၀
လမ်းဘေး မီးတိုင်	၃၂
ဘဝကို မြင်ခြင်း	၃၄
ခင်ပွန်း လေးဦး	
(က) လင်မယား	၃၇
(ခ) မိဘ	၄၀
(ဂ) သားသမီး	၄၃
(ဃ) မိတ်ဆွေ	၄၅
မေတ္တာ	၅၀
ခွင့်လွှတ်ခြင်း	၅၂
စဉ်းလဲခြင်း	၅၅
ရွှံ့ရှာ စက်ဆုပ်စရာများ	၅၇
ရတနာ	၅၈
ပုဂ္ဂိုလ် လေးဦး	
(က) သူတော်ကောင်း	၅၉
(ခ) ပညာရှိ	၆၀
(ဂ) ဆုကြီးပန်	၆၀
(ဃ) ခေါင်းဆောင်	၆၁

ပိုင်ဆိုင်ခြင်း	၆၂
ပိုင်ဆိုင်ခြင်း ဆင်းရဲ	၆၅
စွန့်လွှတ်ခြင်း ချမ်းသာ	၇၃
သတ္တိ	၈၁
အချစ်	၈၇
မျှော်လင့်ချက်	၉၁
တန်ဖိုး ရှိခြင်း၊ တန်ဖိုး သိခြင်း	၉၇
လူ့ဘဝ၏ တန်ဖိုးများ (၁)	၁၀၁
လူ့ဘဝ၏ တန်ဖိုးများ (၂)	၁၀၇
စိတ်ရင်းကောင်း	၁၁၃
ကာလ၏ အတိုင်းများ	
အတိတ်	၁၂၀
ပစ္စုပ္ပန်	၁၂၁
အနာဂတ်	၁၂၃
အဝိဇ္ဇာထဲက ငါ	၁၂၇
အရူး အမိုက် … ငါ	၁၃၈
အဝိဇ္ဇာနှင့် ခွဲခွာခြင်း	၁၄၇
သစ္စာဉာဏ တံခါးဝ	၁၅၆
ဉာဏ်နှင့် ခန္ဓာ	၁၆၆
ဉာဏ်စဉ် လှေကား ပထမ အဆင့်	၁၇၆
ဉာဏ် အတက် ခရီးမှ ရန် အဖျက်အဆီးများ	၁၈၄
ပုဂ္ဂိုလ် မရ အတ္တ မရှိ	၁၉၂
မိုက်မဲခြင်း ချီးမွမ်းခန်း	၂၀၈
အဇာတသတ်ကို သုံးသပ်ခြင်း	၂၄၄
ကံ အကျိုးပေးကို နားလည်ခြင်း	၂၈၆
ကံ အကျိုးပေးကို နားလည်ခြင်း (၂)	၂၉၀
ကံ အကျိုးပေးကို နားလည်ခြင်း (၃)	၂၉၆
ကံ အကျိုးပေးကို နားလည်ခြင်း (၄)	၃၀၂
ကံ အကျိုးပေးကို နားလည်ခြင်း (၅)	၃၀၈
ဘဝ မာယာ အလှနှင့် ရသစာ	၃၁၅

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဒုတိယ အကြိမ် ဖြည့်စွက် ပုံနှိပ်ခြင်း
အကြောင်းပြ စကား

လူမှာ အာရုံကို သိသော
အပြင် သိစိတ် ရှိသလို
လူမှာ အာရုံကို မသိသော
အတွင်း ဘဝင်သိစိတ်လည်း ရှိသည်။
အပြင် အာရုံ သိစိတ်သည်
လောက၏ မမြဲသော သဘာဝကို
မြင်နေ ကြားနေသော်လည်း
သတိပြု၍ မရှုတတ်သောကြောင့်
'အနိစ္စ' ကို မမြင်သလို
ထိုစိတ်သည် 'အနိစ္စ' ကိုလည်း မခင်ပါ။
အတွင်း ဘဝင်သိစိတ်သည်
မြင်မနေ ကြားမနေသော်လည်း
သတိပြု၍ ရှုတတ်သောကြောင့်
'အနိစ္စ' ကို မြင်သလို
ထိုစိတ်သည် 'အနိစ္စ' ကိုလည်း ခင်ပါသည်။
ထိုသဘောသည်
သဘာဝ အရ ထင်ရှားပါသည်။
အပြင် အာရုံ သိစိတ်သည်
ဖြစ်နေသော အရာ တစ်ခု
ပျက်စီးသွားလျှင်
'အနိစ္စ' ဟု မမြင်တတ်
'အနိစ္စ' ကို မခင်တတ်သောကြောင့်
ပျက်စီးခြင်းကို ပြောင်းလဲခြင်းဟု မသိတတ်။

ပျက်စီးခြင်း ဆိုသော ပညတ်ကိုသာ စွဲ၍
နှလုံးမသာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။
ပျက်စီးခြင်းကို မမြင်လို
အနိစ္စကို မခင်လိုချေ။
အတွင်း ဘဝင်စိတ်သည်
ဖြစ်နေသော အရာ တစ်ခုကို
အချိန်ကြာကြာ မြင်နေရလျှင်
ငြီးငွေ့ စက်ဆုပ်ချင်လာသည်။
ပျက်စီး ပြောင်းလဲသွားခြင်းကို
မြင်လည်း မြင်တတ်သည်။
ခင်လည်း ခင်တတ်သည်။
အဟောင်း ပျက်ပြယ်သွားလျှင်
အသစ် အသစ်တွေ အစား ဝင်လာမည်ကို
ကြိုတင် သိမြင်နေနှင့်သည်။
ထိုစိတ်သည် ပရမတ် အာရုံ ရှိသည်။
အနိစ္စကို အဟောင်း အသစ်တို့၏
ပြောင်းလဲခြင်း အဖြစ်ဖြင့်သာ
အစဉ် မြင်တတ်ပါသည်။
ထို့ကြောင့် လူသား၏ စိတ်သဘာဝသည်
အပြင်စိတ်က
အပြောင်းအလဲကို မလုပ်ချင်
လက်ရှိကိုပင် ခင်တွယ်သော်လည်း
အတွင်းစိတ်က
အပြောင်းအလဲကို လုပ်ချင်သည်။
အနိစ္စကို မြင်ချင်သည်။
အသစ်အဆန်းကို လိုချင်သည်။
လူ့ဘဝကို အပြင်စိတ်က
တိုးတက် ကြီးပွားအောင် မလုပ်နိုင်။
ဘဝင်စိတ်ကသာ
တိုးတက် ကြီးပွားအောင် လုပ်နိုင်သည်။
ဘဝင်စိတ်က ရေးပြနေသော
စကားဝှက်များကို

လူသားသည် အစိပ္ပာယ် ဖော်တတ်လျှင်
လူ့ဘဝသည် ဒုက္ခဆင်းရဲ အားလုံးမှ
ကင်းဝေး လွတ်မြောက်သွားနိုင်သည်။
အပြင်စိတ်သည်
အဖြူ အနီ
အပူ အအေး
အမာ အပျော့
အလှုပ် အငြိမ်
အချဉ် အချို
အထိ အတွေ့
အမြင် အကြား သဘောများကိုသာ
သိနိုင် မြင်နိုင် ကြားနိုင်သည်။
အမှား အမှန်ကိုမူကား
အပြင်စိတ်က မသိနိုင်
ဘဝင်စိတ်ကသာ သိနိုင်သည်။
ဘဝင်စိတ်ကသာ 'မှမ္မ' ကို သိပါသည်။

ထိုသဘောတရားကို
စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်အောင်
အဇာတသတ်ကို သုံးသပ်ခြင်း အကြောင်း၌
အကျွန်ုပ် တတ်အားသမျှ ဖော်ပြထားပါသည်။

ပထမ အကြိမ် ထုတ်ဝေစဉ် အခါက
ရေးဆဲ ဒဿန စာစုများကို ချန်၍
ရေးသားပြီးသမျှ စာများကိုသာ
ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေ ခဲ့ရသည်။

ယခု ဒုတိယ အကြိမ်
သစ္စာဉာဏ်ပွင့် ဒဿနကို
ထပ်မံ ထုတ်ဝေရပြန်သော အခါ
နောက်ထပ် ဖြည့်စွက်စရာ
ဒဿန စာအများ ဖြစ်နေပြန်သဖြင့်

ထိုစာ လက်ကျန်များကို
ဤတွင် ထပ်မံ ဖြည့်စွက်ပြီး
ရေးပြီးသမျှ အားလုံး ပါအောင်
ထည့်သွင်း ထုတ်ဝေ ထားပါကြောင်း
ရိုးသားစွာ အစီရင် ခံပါသည်။

စာရေးသူ

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

အနာဂတ်ကြို သဘောမှန် စာပေဝါဒ နှင့်
အကျွန်ုပ်၏ အတွေးစာ နိဒါန်း

ကုန်ရောင်းသူကို ကုန်သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။
ဈေးရောင်းသူကို ဈေးသည်ဟု ခေါ်ပါသည်။
ပန်းရောင်းသူကို ပန်းသည်ဟု ခေါ်ပါသည်။
ပဲပြုတ် ရောင်းသူကို ပဲပြုတ်သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။
အနှိပ် ရောင်းသူကို အနှိပ်သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။
သို့ အခေါ်အဝေါ် ရှိသည် မှန်လျှင်
အတွေး ရောင်းသူကို
'အတွေးသည်' ဟု ခေါ်သင့်ပါသည်။

'ဆန်းလွင်' ဟူသော ကလောင်သည်
'အတွေးစာ' ကို ရေးပါသည်။
ပြီးတော့ သူသည်
'အတွေးစာ' ကို ရောင်းပါသည်။
ထို့ကြောင့် သူ့ကိုလည်း
'အတွေးသည်' ဟု ခေါ်သင့်ပါသည်။
သစ္စာ ဉာဏ်ပွင့် ဒဿန သည်
အတွေးသည် ဆန်းလွင် ရေးသော
အတွေးစာ ဖြစ်ပါသည်။
ထိုစာမျိုးသည်
သီးခြားဟန်ဖြင့် ဖြစ်ထွန်းပါသည်။
သုတ စာလည်း မဟုတ်ပါ။
ရသ စာလည်း မမည်ပါ။
ကဗျာနှင့်လည်း မတူပါ။

စကားပြေ ဟူ၍လည်း မဆိုသာ။
တစ်ဘာသာတော့ တစ်ဘာသာ ဖြစ်ပါသည်။
ဤစာမျိုးကို အင်္ဂလိပ် စာပေမှာ
aphorism ဟု ခေါ်ပါသည်။
ဗုဒ္ဓ စာပေမှာလည်း ရှိပါသည်။
ထိုစာကို သုတ္တန်စာဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။

မှန်ပါသည်။
အတွေးစာသည် သုတ္တန်စာ ဖြစ်ပါသည်။
အနက် အကျယ်ကို
စာ အကျဉ်းနည်းဖြင့် ပြပါသည်။
တိုရှင်း လိုရင်းကို ဆိုပါသည်။
စာလုံးတိုင်းမှာ အတွေးပါသည်။
အတွေးကို စာက ဖွင့်သည်။
စာကို အတွေးက ပိတ်သည်။
ထို့ကြောင့် ထိုစာသည်
ရုပ်ကို ဖွင့်ပြီး
စိတ်ကိုမူ ပိတ်ထားတတ်ပါသည်။
သို့သော်
ပိတ်ထားသော စိတ်ကို
ပိတ်ထားသော စိတ် ရှိသူတိုင်း
ခံစား သိမြင်နိုင်ပါသည်။
အကျွန်ုပ်သည်
အနာဂတ်ကို ယုံကြည်သူ ဖြစ်ပါသည်။
ယုံကြည်ချက်ကို မျှော်လင့်သူ ဖြစ်ပါသည်။
မျှော်လင့်ချက်ကို အားပြုသူ ဖြစ်ပါသည်။
အကျွန်ုပ်သည် ဘဝကို ကောင်းအောင်
အစဉ် နလုံး သွင်းပါသည်။
အကောင်းဆုံးကို လိုလားပါသည်။
အဆိုးဆုံးကို အောင့်ခံပါသည်။
ဒေါသကို လျစ်လျူရှုဖို့ ကြိုးစားသည်။
မေတ္တာကို ပွားများဖို့ အားထုတ်သည်။

ဗုဒ္ဓတရားကို ယုံကြည် သက်ဝင်သည်။
ကမ္မသတ္တိကို သိမြင်သည်။
ကံမှာ ဝိပါက် ရှိသည်ကို နားလည်သည်။
ဘာကိုမျှ အဆိုး မမြင်ပါ။
ဘယ်သူ့ကိုမျှ အပြစ် မတင်ပါ။
ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်နေပါစေ
သူ့ထိုက်နှင့် သူ့ကံဟု
နှလုံး ထားတတ်ပါသည်။

အကျွန်ုပ်၏ စာပေ အနုပညာ အမြင်သည်
အနာဂတ်ကြို သဘောမှန် ဝါဒ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသဘောကို ဆိုသင့်ပါသည်။
ဤသို့ ဖြစ်ပါသည်။
အနုပညာ ရသ စာပေသည်
ပရိသတ်အား တန်ရာတန်ဖိုး တောင်းသော
ရောင်းကုန် ပစ္စည်း တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။
ထိုပစ္စည်းမှာ တန်ဖိုး ရှိပါသည်။
ရတနာမျိုး ဖြစ်ပါသည်။
ရတနာ ဟူသည်
အပေါစား ဖြစ်လျှင် တန်ဖိုး မရပါ။
နှစ်သက်ဖွယ် မဖြစ်လျှင် တန်ဖိုး မရှိပါ။
စာပေ အနုပညာ ရတနာသည်
ပရိသတ်မှာ အကျိုး ရှိသော အခါ၊
ပရိသတ်များ ကြိုက်နှစ်သက်သော အခါ
တန်ဖိုး များစွာ ရှိပါသည်။
အကျွန်ုပ် ဤသို့ ယုံကြည်ပါသည်။
အများပြည်သူ ပရိသတ်မှာ
အကျိုးလည်း ရှိသည်၊
အများပြည်သူ ပရိသတ်တို့
အကြိုက်လည်း တွေ့သည် ဆိုလျှင်
ထို အနုပညာ စာပေကို

ခေတ်က လက်ခံပါလိမ့်မည်။
အနုပညာရှင်၏
ဖန်ဆင်းခြင်း အတတ်သည်
မိမိ၏ ရောင်းကုန် ပစ္စည်းကို
ပရိသတ် အကျိုး ရှိအောင်
ပရိသတ် အကြိုက် ဖြစ်အောင်
ပဋိဘာန် ဉာဏ်ဖြင့်
ထုတ်လုပ်ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။

ယနေ့ လူသား၏ ဘဝကို လေ့လာပါ။
လူသားသည်
ရထားသော ဘဝ အခြေအနေကို
အစဉ်သဖြင့် စိတ်တိုင်းမကျ
ဖြစ်တတ်သည်။
ပိုကောင်းသော အနာဂတ်ကို
မျှော်လင့်မြဲ ဖြစ်သည်။
လူတို့ မျှော်လင့်သော ထိုဘဝသည်
စက်မှု ထွန်းကားသော ဘဝ ဖြစ်သည်ဟု
လူတို့ ယုံကြည် နေပါသည်။

စက်မှု ဘဝသည် မဝေးပါ။
လှမ်း၍ ကြည့်လျှင် မြင်ပါသည်။
ကြွယ်ဝသည်ကို မြင်ရသည်။
ချမ်းသာသည်ဟု ထင်ရသည်။
လှပ်လှပ်ရှားရှား ရှိသည်။
တက်တက်ကြွကြွ ရှိသည်။
ဝဝလင်လင် ရှိသည်။
စိုစိုပြည်ပြည် ရှိသည်။
ခမ်းခမ်းနားနား ရှိသည်။
တောက်တောက်ပြောင်ပြောင် ရှိသည်။
မြင့်မြင့်မားမား ရှိသည်။
ထည်ထည်ဝါဝါ ရှိသည်။

ပေါပေါများများ ရှိသည်။
တောင့်တောင့်တင်းတင်း ရှိသည်။
အခြင်းအရာအားဖြင့် ထင်ရှားသော
ထိုဘဝကို လူသားတိုင်း လိုလားပါသည်။

အနုပညာသည်
ဘဝ၏ နရီကို လိုက်ရပါသည်။
အနာဂတ်ကြို စာပေ အနုပညာသည်
အနာဂတ် စက်မှု လောက၏
ဘဝနရီကို တင်စားရပါသည်။
ထိုနရီသည်သာ
မျက်မှောက် လူသားတို့၏
ဘဝ ရင်ခုန်သံ ဖြစ်သည်။
စက်သံတွေ မြန်နေသလို
ရင်ခုန်သံ မြန်လာပါသည်။
အနုပညာ နရီ မြန်လာပါသည်။
ထိုနရီကား
ပေါ့ပါသည်။
သွက်ပါသည်။
ထက်ပါသည်။
သန့်ပါသည်။
မြန်ပါသည်။
လှုပ်ပါသည်။
ပြင်းပါသည်။
ဒိုင်နဲမစ် (dynamic) နရီပါ။

အတွေးစာသည်
ဒိုင်နဲမစ် နရီ ရှိပါသည်။
တိုသည်။
ကျဉ်းသည်။
ရှင်းသည်။
ပေါ့သည်။

သွက်သည်။
မြန်သည်။
သန်သည်။
ထက်သည်။
အဟုန် ပါသည်။
အရှိန် ပြင်းသည်။
အတွေး နက်သည်။
အပို အလို မရှိပါ။
အတိမ်း အစောင်း မရှိပါ။
အချွတ် အချော် မရှိပါ။
အစွန်း အထင်း မရှိပါ။
အဆိပ် အတောက် မရှိပါ။
အညစ် အထေး မရှိပါ။
အပြစ် အနာ မရှိပါ။
အဆောင် အယောင် မရှိပါ။
အပြောက် အမွမ်း မရှိပါ။
အဆင်းတန်ဆာ မရှိပါ။
ပကတိ ဘဝ၏
'ဒဿန အလှ' ကိုသာ ရှုပါသည်။

ဒဿန အလှကို
သစ္စာဉာဏ် ပွင့်သော အခါ
လူသားတိုင်း မြင်ရပါသည်။
ဗုဒ္ဓသည် ထိုအလှကို
ရှာသူ တွေ့သူ ဖြစ်ပါသည်။
ထိုအလှကို ဗုဒ္ဓက
'ဓမ္မ' ဟု ခေါ်ပါသည်။
ထိုဓမ္မသည် 'သစ္စာ' ဖြစ်ပါသည်။
လောကမှာ 'ဓမ္မ' ထွန်းကားမှသာ
လောက ကောင်းစားပါလိမ့်မည်။
လောက ချမ်းသာပါလိမ့်မည်။
လောက စည်ပင်ပါလိမ့်မည်။

လောက ရှင်လန်းပါလိမ့်မည်။

သစ္စာဉာဏ်ပွင့် ဒဿန သည်
ဗုဒ္ဓ မြင်တွေ့တော် မူခဲ့သော
လောက၏ သစ္စာဓမ္မကို
ပါဠိ မပါ
ပါဠိသံ မနှောဘဲ
သဘောစင်စစ်
အမြင် သန့်သန့်ဖြင့်
မကွယ် မထောင့်
အဖြောင့် ဖွင့်သော
ထေရဝါဒ ဖွင့်ပုံ တစ်နည်းဟု
သီးခြား အမည် ပေးလျှင်လည်း
ရမည် ထင်ပါသည်။

သောင်းပြောင်း ဒဿန ဆိုသော အမည်ဖြင့်
ဤစာစုကို
အကျဉ်းနိပ်သည်
၁၉၈၄ ခုနှစ်က စ၍
သောင်းပြောင်း ထွေလာ မဂ္ဂဇင်းမှာ
လစဉ် ရေးခဲ့ပါသည်။

ထိုစာပန်းပွင့်များ
ပမာဒ လေထန်ကုန်းမှာ
လွင့်စဉ် ပျောက်ကွယ် မသွားအောင်၊
မြတ်နိုးသူတို့၏ ဆံစမှာ
ပန်လိုက ပန်ရအောင်
'ဘဝ တက္ကသိုလ်' က ပန်းကုံး ပြုပါသည်။

ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူ အားလုံးကို
အကျဉ်းနိပ် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
ရှိခိုး ထိုက်သူ အားလုံးကို

အကျွန်ုပ် ရှိခိုး ကန်တော့ပါသည်။
နှလုံး မသာသူ အားလုံးကို
အကျွန်ုပ် မေတ္တာ ပို့ပါသည်။
အမျှဝေသူ အားလုံးကို
အကျွန်ုပ် သာဓု ခေါ်ပါကြောင်း။

ဆန်းလွင်
၅၊ ၄၊ ၁၉၉၀

သစ္စာဉာဏ်ပွင့် ဒဿန အဖွင့်

သစ္စာဉာဏ်ပွင့် ဒဿန ဟူသည်
အမှားကို မြင်တတ်သော
အလွဲကို ရှောင်တတ်သော
အဝှက်ကို ဖော်တတ်သော
အလိမ်ကို ဖြေတတ်သော
အကောက်ကို ဖြောင့်တတ်သော
အကွေ့ကို ဆန့်တတ်သော
အရှုပ်ကို ရှင်းတတ်သော
အယုတ်ကို ပယ်တတ်သော
အမှန်ကို သိတတ်သော
အနက်ကို နားလည်နိုင်သည် ဖြစ်၍
အခက်ကို လွယ်စေလျက်
အကျဉ်းကို ချောင်စေလျက်
အကြမ်းကို ချောစေလျက်
အရိုင်းကို ယဉ်စေလျက်
အပျက်ကို ပြင်စေလျက်
အဟောင်းကို သစ်စေလျက်
အဆိုးကို ကောင်းစေလျက်
အမှောင်ကို လင်းစေလျက်
လျင်မြန်ခြင်း
တက်ကြွခြင်း
ထက်မြက်ခြင်း

ထိုးထွင်းခြင်း
ကြံစည်ခြင်း
အားထုတ်ခြင်း
ဖန်တီးခြင်း
တီထွင်ခြင်း
ဆန်းသစ်ခြင်း
ဦးဆောင်ခြင်း
နည်းပြခြင်း ရှိသော
သိမှု မြင်မှု
နားလည်မှုများ
ပန်းသို့ ပွင့်အောင်
ထောက်ပံ့အပ်
အားပေးအပ်
လှုံ့ဆော်အပ်
တိုက်တွန်းအပ်
စေတနာ ထားအပ်သော
အမြင် အတွေး
အရေးအဖွဲ့ကိုပင်
သစ္စာဉာဏ်ပွင့် ဒဿန ဟု
ဆိုအပ်ပါသတည်း။

ဤဒဿနတို့သည်
အကျွန်ုပ် နေထိုင်ဖူးသော
ဘဝ၏ အကြောင်း၊
အကျွန်ုပ် ဆင်ခြင်ဖူးသော
ဉာဏ၏ အကြောင်း၊
အကျွန်ုပ် ကျင့်ကြံဖူးသော
စရဏ၏ အကြောင်း၊
အကျွန်ုပ် ရှာဖွေဖူးသော
ပညာ၏ အကြောင်း၊

အကျွန်ုပ် လိုက်စားဖူးသော
တရား (ဓမ္မ) ၏ အကြောင်း၊
အကျွန်ုပ် သိမြင်ဖူးသော
သစ္စာ၏ အကြောင်း၊
အကျွန်ုပ် ယုံကြည်ဖူးသော
အယူဝါဒ၏ အကြောင်း
သောင်းပြောင်းထွေလာ
အကြောင်းစာကို
ထွေထွေရာရာ ဆိုအပ်ပါ၍
သောင်းပြောင်း ဒဿန ဟုလည်း
အမည် ထားခဲ့ဖူးပါသည်။

ဤစာသည် ကဗျာ မဟုတ်ပါ၊
ဆောင်းပါး မဟုတ်ပါ၊
ဝတ္ထု မဟုတ်ပါ၊
အက်ဆေး မဟုတ်ပါ။
သိုးဆောင်း ဘာသာမှာ
အက်ဖော်ရစ္စင်း* ဆိုထိုက်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ ကျမ်းဂန်လာ
သုတ္တန် စာမျိုး
တိုတိုတုတ်တုတ်
လိုရင်း ချုပ်၍
တစ်မျဉ်းသုတ် နည်းဖြင့်
တစ်မှုဟုတ်ချင်း
လိုရင်း အချုပ်
သရုပ် သာဓက
ပမာပြ စကား

* *Aphorism - short, wise saying*

ပရိယာယ်များဖြင့်
အတွေး များစရာ
နှလုံး ပွားစရာ
သတိ ထားစရာ
သံဝေဂ ရစရာ
ပညာ ယူစရာ
အလင်္ကာ ပါသော
ကာလ ပွင့်ပန်း
စာဆန်း တစ်မျိုးသာ ဟု
စာဖတ်သူ မှတ်ယူပါတော့။

အကျွန်ုပ် ပုထုဇဉ်

လူ ဖြစ်စဉ် အခါ
အကျွန်ုပ်သည်
အကောင်း ကြိုက်သော
အာသီသဖြင့် လည်းကောင်း၊
အပျော် လိုက်သော
ဝါသနာဖြင့် လည်းကောင်း၊
အချစ် မက်သော
တဏှာဖြင့် လည်းကောင်း၊
အကျိုး ပြုသော
စေတနာဖြင့် လည်းကောင်း၊
အသုံး ကျသော
စိတ်ဆန္ဒဖြင့် လည်းကောင်း၊
အပူဇော် ခံလင့်သော
အတိမာနဖြင့် လည်းကောင်း
ဘဝ၏ အလှကို ရှာပါသည်။
ဘဝ၏ ရသကို ရှာပါသည်။
ဘဝ၏ သုခကို ရှာပါသည်။
ဘဝ၏ သုဘကို ရှာပါသည်။
ဘဝ၏ တန်ဖိုးကို ရှာပါသည်။
ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာပါသည်။
ဘဝ၏ မွေကိုလည်း ရှာပါသည်။

ထိုစဉ်အခါ

အကျွန်ုပ် မျက်စိမှာ
ဘုရားစင်တွင် ပူဇော်သော
ပန်း နံ့သာကို
အမှိုက်ပုံသို့
စွန့်ပစ်ခြင်း အတွက်
ဝန်မလေးသော
အိမ်ရှင်မကိုလည်း
မြင်ရဖူးပါသည်။

ဘုရား တည်ဖို့
ဆင်အပ်သော ငြမ်းကို
ဘုရား ပြီးသော အခါ
ဖျက်ဆီးခြင်းတွင်
လက်မနှေးသော
ပန်းရံ ဆရာကိုလည်း
မြင်ရဖူးပါသည်။

ချစ်ရမှုက်ဖြင့်
ရာသက်ပန် ဘဝ
ပေါင်းသင်းခဲ့ရသော
ချစ်ဇနီး၏ အလောင်းကို
သုသာန်မှာ ထုတ်၍
မီးဖုတ် ပြာချရန်
မနှမြောသော
လင် ယောက်ျားကိုလည်း
မြင်ရဖူးပါသည်။

အစာ ကျွေးပြီး
ကိုယ်တိုင် မွေးမြူသော
ခြံပေါက် ကြက်ကို

စားသောက်ရန် အတွက်
သတ်ဖြတ် ချက်ပြုတ်ခြင်း၌
မသနားတတ်သော
အိမ်ရှင် ယောကျ်ားကိုလည်း
မြင်ရဖူးပါသည်။

လယ်မှာ ကိုယ်တိုင် စိုက်ပျိုးသော
ဂျုံ ပြောင်း စပါးတို့
မှည့်ဝင်းကြသော အခါ
ထက်လှစွာသော
တံစဉ်ဖြင့် လှီးဖြတ်၍
သိမ်းယူခြင်းအား
ရက်စက်သည်ဟု မထင်သော
လယ်သမားကိုလည်း
မြင်ရဖူးပါသည်။

တွေးကြည့်တိုင်းမှာ
ခွဲခွာခြင်းသာလျှင်
အဆုံးရှိသော၊
စွန့်ပစ်ခြင်းသာလျှင်
အဆုံးရှိသော၊
ကွေကွင်းခြင်းသာလျှင်
အဆုံးရှိသော၊
ပျက်စီးခြင်း သာလျှင်
အဆုံးရှိသော၊
သုတ်သင်ခြင်းသာလျှင်
အဆုံးရှိသော၊
ပျောက်ကွယ်ခြင်းသာလျှင်
အဆုံးရှိသော၊
ချေမှုန်းခြင်းသာလျှင်

အဆုံးရှိသော
လောက ဝေလေ့
လူ့ခလေ့ကိုသာ
အကျွန်ုပ် စိတ်မှာ ပေါ်ပါသည်။

သို့ပါလျက်လည်း
အကျွန်ုပ် ပုထုဇဉ်သည်
ချီးမြှောက်ခြင်းကို
အထင်ကြီးခြင်း အမှား၊
အရာရောက်ခြင်းကို
အားကျခြင်း အမှား၊
စည်းစိမ် ချမ်းသာကို
တောင့်တခြင်း အမှား၊
လာဘ် လာဘကို
မျှော်ကိုးခြင်း အမှား၊
အချစ်ကို
ယုံစားခြင်း အမှား၊
ရာထူး အာဏာကို
အားကိုးခြင်း အမှား၊
အခွင့်အရေးကို
စောင့်စားခြင်း အမှား၊
အပျော်ကို
လိုက်စားခြင်း အမှား၊
အနာဂတ်ကို
စိတ်ချခြင်း အမှား
စသည် ...
အမှား များစွာကို
ကျူးလွန်ကာသာ
ဆင်သေမှာ နားပါသော
ကျီးမိုက်ပမာ၊

တပ်မက်ခြင်း တဏှာ၏
ရာဂ ထောင်ချောက်မှာ
အမိ ခံရသော
သားကောင်ပမာ
ဖြစ်ရရှာသည်။

ပုထုဇဉ်သည်
လောကစံ လှိုင်းပုတ်သော အခါ ...
သမုဒ္ဒရာမှာ
ဆင်သေကောင် နစ်လေမှ
သံဝေဂ မျက်ပြူးဆန်ပျာဖြင့်
ထပျံ ရှာသော်လည်း
ဆောက်တည်ရာ မဲ့ပြီ ဖြစ်သော
ကျီးမိုက် အလား
မှောက်မှားသော ဘဝမှ
လွတ်လမ်းကို ရှာသော်လည်း
အချိန် နှောင်းပြီမို့
အတောင် ညောင်းသော်လည်း
ခရီး မတွင်ပြီ။

ထိတ်လန့်ခြင်း သံဝေဂဖြင့်
ဘဝ၏ ထွက်ပေါက်ကို
ရှာချင်ပါလည်း
အချိန်က နှောင်းပြီ။
နေကလည်း စောင်းပြီ။
ကောင်းသော အားလည်း မရှိတော့။
ကြီးသော မာန်လည်း မရှိတော့။
ဇရာ လမ်းမှာ
အရေခန်း၍ ခွမ်းခြောက်သွားပြီ။
ဆံဖြူပြီ။

သွားကျိုးပြီ။
ပါးချိုင့်ပြီ။
အရိုးကျဲပြီ။
အရေကျုံ့ပြီ။
မျက်စိမှုန်ပြီ။
ခါးကိုင်းပြီလေ။

သူ မြင်သည်ကား
စမ်းတဝါးဝါး
အောက်သို့ မှန်း၍
တန်းသွားသော
သံသရာ၏
အကုသိုလ် အဆင်း လမ်းသာမို့
ဘာမှ မတတ်နိုင်ပါ။
လက်မှိုင် ချကာ
လည်စင်း ခံရုံသာပ
ဘဝက ဆုံးခဲ့ပြီပဲ။
ဘဝက ရှုံးခဲ့ပြီပဲ။

အသက်ရှင်ခြင်း

သားသတ်ရုံသို့
ရှေးရှု၍ သွားသော နွား၊
ကြိုးစင်ပေါ်သို့
ရှေးရှု၍ သွားသော ရာဇဝတ်သား၊
ထိုသတ္တဝါများသည်
ဖွင့်ထားသော သင်္ချိုင်း တံခါးကို
မြင်လျက် သွားရသဖြင့် ငိုကြကုန်၏။

စည်းစိမ် ကာမဂုဏ်
အာရုံ လှည့်ဖြားမှုကို
ခံစား၍ နေသော
အကြင် ပုထုဇဉ်ကား
အသက်ရှင်၍ နေစဉ်
ဖွင့်ထားသော သင်္ချိုင်းကို မမြင်
သေမည့် ရက်ကို မတွက်ဆသောကြောင့်
ရယ်မော နေကြကုန်၏။

နေရခြင်းကား မသေချာ
သေရခြင်းသာ သေချာသော်လည်း
မိုက်မဲသော ပုထုဇဉ်
သတ္တဝါတို့သည်
သေရေးကို မေ့၍ နေနိုင်၏။

သေရေးကို မစဉ်းစား
နေရေး အတွက်သာလျှင်
အစဉ် စဉ်းစား အားထုတ်ကြ၏။

သမုဒ္ဒရာကို
လက်ပစ်ကူးသည့် သဘော်သား ပမာ
နေရေး အတွက် ပုထုဇဉ်သည်
အမြဲ ကူးခတ် ရှန်းကန် နေရ၏။
ခြေကုန် လက်ပန်း ကျသည့်တိုင်
မကူးဘဲ ရပ်နား၍လည်း မနေနိုင်။
အန္တရာယ် များစွာ
ဝန်းရံလျက်သာ
ခြောက်လှန့် နေသဖြင့်
ထိတ်လန့်သော စိတ်က
အချိန် ရှိသမျှ နှိပ်စက်သည်။
ကြောင့်ကြနှင့် အားငယ်ခြင်းသာ
အဖော် ရှိရကား
အချိန်ကြာလေ
အားအင် ကုန်လေ
လက်ပန်း ကျလေ။

ရေမှာ ကျင်လည်သော သူ
ရေနစ်၍ သေခါနီးမှ
ကူး၍ နေခဲ့သော ကာလများသည်
အဟောသိကံ ပါတကားဟု
ဘဝကို စမ်းတဝါးဝါး
မြင်လိုက်ရလေ၏။

ဘဝ ခံစားချက်

ပျို့ရွယ်စဉ် အခါသည်
နံနက်ခင်းနှင့် တူလှပေ၏။
ပွင့်သော ပန်းကဲ့သို့
လှပခြင်း အဆင်းရှိ၏။
ရွှင်လန်းသော စိတ်ကို ဖြစ်စေ၏။
ဆီးနှင်းဖြင့် ရွှန်းစိုသော
မြက်ပင်နှင့်လည်း ပမာတူ၏။
စိမ်းလန်းခြင်းဖြင့် စိုပြည်နေ၏။
ဘဝသည် မွှော်လင့်ချက် နေခြည်အောက်ဝယ်
တလက်လက် တောက်ပလျက် ရှိ၏။
ဆော့မြူးသော မြောက်ပြန် လေရူးကဲ့သို့
လျှင်မြန်သော ရင်ခုန်သံတို့သည်
တဖျပ်ဖျပ် လှုပ်ရှား၍ နေလေ၏။
ဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်သော
တက်နေ၏ နည်းတူ
ရဲရင့်ခြင်း သတ္တိသည်
တိုးပွား ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ဖြစ်၏။

အခိုင်း မခံရသေးသော
နွားပေါက်သည်
သစ်သောအားဖြင့်
တောင့်တင်း ခိုင်မာသကဲ့သို့

ဗလသိဒ္ဓိ၏ အစွမ်းဖြင့် ထွန်းလင်းသော
အဆင်းသည် တင့်တယ်၏။
ဘဝကို မကြောက်တတ်သေး
ဘေးကို မမြင်တတ်သေး
အတွေးကို အမှီ မပြုသေး
ရီဝေ မူးနောက်သော အသောက်သမားသည်
ခုန်ပေါက် မြူးထူးခြင်းဖြင့် ခရီး တစ်ထောက်သို့
အရောက် သွားလေသကဲ့သို့
ဘဝ အိမ်ပေါက်ဝသို့ ဆိုက်ရောက်သွားသော
အိပ်မက် ခရီးသည်ပါ တကား။

ချစ်စဉ် အခါသည် …
မူးယစ် ဆေးစွဲခြင်းနှင့် ပမာ တူလှ၏။
တပ်မက်ခြင်းလျှင် ဆောက်တည်ရာ ရှိ၏။
သွေးသား၏ အငမ်းမရ
တောင့်တခြင်း 'ရမ္မက်' သည်
နှလုံး သည်းပွတ်ကို
အစဉ် နှိပ်စက်လေ၏။
ပူဆာ လောင်မြိုက်ခြင်းနှင့်
မိန့်မူး ကြည်နူးခြင်းသည်
ဝေဒနာ အစွန်းတရား နှစ်ပါးတည်း။
တားဆီးအပ်သော 'အရက်' ကို
အချစ်က မျက်ကွယ် ပြုနိုင်သည်။
စောင့်ရှောက်အပ်သော 'အသက်' ကို
အချစ်က စွန့်လွှတ်နိုင်လေသည်။
အမျိုးအနွယ် အမိအဘာ မောင်နှမတို့၌
ငဲ့ကွက်ခြင်း သံယောဇဉ်ကြိုးတို့သည်လည်း
အပိုင်းပိုင်း ပြတ်လေ၏။

ချိုသော အချစ် သစ်ပင်

ပေါက်သော အရပ်၌
ခါးသော အမုန်း သစ်ပင်တို့
ရှင်သန်ခြင်း မပြုနိုင်သော်လည်း
အချစ်ပင်များ နွမ်းခြောက်သော အခါ
အမုန်းပင်များ
ရုတ်တရက် ပေါက်ရောက်လာ၏။
ခါးလှစွာသော
အဆိပ်သီးများကို သီးကြကုန်၏။

မိုက်ရူးရဲခြင်း ဂုဏ်သည်
အချစ်၏ သတ္တိပင်တည်း။
သံသယ အစွန်း တပ်သော
သဝန်ကြောင်ခြင်းသည်
အချစ်၏ မျက်လုံးပင်တည်း။
ချစ်သော အခါ၌ ...
မိမိ၏ အဖြစ်မှန်ကို လူသိ မခံဝံ့ပြီ။
လျှို့ဝှက်ခြင်းဖြင့် ဟန်လုပ်၍သာ
တိတ်တခိုး နေရပြီ။
ပင့်သက်ဖြင့် လှိုက်ဖိုသော ရင်လည်း
မအေးရပြီ။
သို့သော် ...
အကာယ်တန္တ
သင်တုန်းဓားသွားပေါ်မှ ပျားရည်စက်ကို
လျှာဖြင့် လျက်ရခြင်းအား
ချိုသည်ဟု ဆိုနိုင်လျှင် ...
အချစ်ကို ပွေ့ဖက်၍ နေရခြင်းသည်လည်း
နာကျင်စွာ ခံစားရစေကာမူ
ချိုမြိန်သော အရသာ ရှိသည်ဟု
ဝန်ခံလျက် သစ္စဝါစာကို ဆိုနိုင်ပါသည်။

လက်ထပ်စဉ် အခါသည်
တပ်မက်ခြင်း 'ရာဂ' လျှင် ဦးစီး ဦးဆောင် ပြုလေ၏၊
သူတစ်ပါး၏ လျှို့ဝှက် သိမ်းဆည်းအပ်သော
အဖိုးတန် ပစ္စည်း ရတနာကို
ပတ်ဝန်းကျင် မသိအောင်
တိတ်တခိုး ယူသော
သူခိုးနှင့်လည်း အလွန် တူ၏။

ညဉ့်အခါ၌ ...
သူခိုးသည်
သူတစ်ပါး၏ လျှို့ဝှက်အပ်သော ရတနာကို
ခိုးယူ ရရှိသဖြင့် ပျော်ရွှင် ဝမ်းမြောက်သကဲ့သို့
အိမ်ထောင်ဦး ညဉ့်သည်
ထိုအတူ ပျော်ရွှင် ဝမ်းမြောက်ရသော ကာလတည်း။

ခိုးယူပြီးသော အထုပ်အထည်ဖြင့်
လာသော သူခိုးအား
မထင်မှတ်သော နေရာမှ
ထွက်လာသော ခွေးသည်
ရုတ်တရက် ကိုက်ခဲလေသော အခါ
ပတ်ဝန်းကျင် ကြားသိအောင်
အော်ဟစ်၍ အကူအညီ တောင်းခြင်းငှာ
မတတ်သာသကဲ့သို့
အိမ်ထောင်ရှင်သည်
ဘဝ ဝန်ထုပ်ကို ထမ်း၍ လျှောက်လှမ်းလာစဉ်
အမှတ်မထင် ဖြစ်ပေါ်၍ လာတတ်သော
'ကြမ္မာ ခွေးဆိုး' က
ရုတ်တရက် ကိုက်ခဲလေလျှင်
မိမိ အဖြစ်ကို
ပတ်ဝန်းကျင် ကြားသိအောင်

အော်ဟာစ်၍ အကူအညီ တောင်းခြင်းငှာ မတတ်သာဘဲ
ကြိတ်မှိတ်၍သာ ခံစား ရလေတော့၏။

သူခိုး၏ ဘဝ အဆုံးသည်
အကျဉ်းထောင်၌ တည်သကဲ့သို့
အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၏ ဘဝ အဆုံးသည်
သံယောဇဉ် အကျဉ်းထောင်၌သာ
ဘဝ သက်ဆုံးတိုင် တည်ရလေတော့သတည်း။

ဂုဏ်သိက္ခာ

စန္ဒကူး နံ့သာသည်
အဆီအသား ခန်းခြောက်သော်လည်း
မွှေးသော ရနံ့ကို မစွန့်ချေ။
ကေသရာဇာ ခြင်္သေ့မင်းသည်
ဝတ်မွတ် ခေါင်းပါးသော်လည်း
မြက်သစ်ရွက်ကို မစားချေ။
ကြံပင်သည်
ကြံညှစ် ယန္တရားသို့ ရောက်သော်လည်း
ချိုသော အရသာကို မစွန့်ချေ။
မင်းစီးသော ဆင်ရတနာသည်
စစ်မြေပြင်သို့ ရောက်သော်လည်း
မိမိ၏ တည်ငြိမ်ခြင်း
အသရေကို မစွန့်ချေ။
ပဒ္ဒုမြားသည်
ညွန်ဗွက်မှာ နစ်သော်လည်း
တောက်ပ ကြည်လင်သော
မိမိ အရောင်ကို မစွန့်ချေ။
သူတော်ကောင်းသည်
ဆင်းရဲကြုံသော်လည်း
အကျင့် သီလကို မစွန့်ချေ။

မြတ်သော အကျင့်

မြတ်သော အခြင်းအရာ
မြတ်သော အရောင်အသွေးကို
အခါခပ်သိမ်း မစွန့်
အဆုံးတိုင် မစွန့်ခြင်းကို
'ဂုဏ်သိက္ခာ' ဟု
လောက ပညတ် ထားပါသည်။

ထို့ကြောင့်ပင်
'ဂုဏ်သိက္ခာ' ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို
စိတ်၏ အဆင်းတန်ဆာ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
ကောင်းမှု၌ ရဲရင့်ခြင်း သတ္တိ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
မကောင်းမှု၌ ရှက်ခြင်း ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
ဖြောင့်မတ်ခြင်း၌ တည်တံ့ခြင်း ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
မုသား၌ နှုတ်ပိတ်ခြင်း ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
ကဲ့ရဲ့ခြင်းအား ရှောင်သွေခြင်း ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
ချီးမွမ်းခြင်းအား လိုလားခြင်း ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
ကြည်ညိုခြင်းအား ခံထိုက်ခြင်း ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
မြတ်နိုးခြင်းအား ဆောင်ယူခြင်း ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
ဘုန်းတန်ခိုး၏ ထွန်းတောက်ခြင်း ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
ရှိခိုးခြင်း၏ ဆောက်တည်ရာ ဟူ၍ လည်းကောင်း
အထပ်ထပ် ဖွင့်ဆို အပ်ပါသတည်း။

လမ်းဘေး မီးတိုင်

လမ်းဘေး ဓာတ်မီးတိုင်
မယိုင်မလဲ သန္ဓေ့
ည အမှောင်ကို ပယ်လျက်
လမ်း အလင်းကို ဆောင်လျက်
အန္တရာယ်ကို ကင်းစေလျက်
ခရီးသွားကို ထောက်ပံ့လျက်
ကြံ့ခိုင်စွာ
တည်ကြည်စွာ
ငြိမ်သက်စွာ
ကျေပွန်စွာ
ဆောင်မြဲတိုင်းသာ
နွေမှာ လည်းကောင်း၊
မိုးမှာ လည်းကောင်း၊
ဆောင်းမှာ လည်းကောင်း
အတောင်း အဆို မရှိ
အလစ် အဟာင်း မရှိ
အတွန့် အတို မရှိ
အငြို အစူ မရှိ
အပိတ် အပင် မရှိ
မဆုတ်မနစ်
ရပ်တည် ထွန်းပ ခဲ့ပါသည်။

ထိုခေတ်တိုင် ဆီမီးကို
အရှိထား၍ ခရီးသွားသူသည်
ခေတ်တိုင်ကိုမှ
ဂရုမထား
ပန်းတိုင်ကိုသာ
အာရုံထား၍
သွားလာ ခေါက်တုံ့ ရှိလင့်ကစား
ခေတ်တိုင် ကျေးဇူးကို
အထူး မသိ
ရှိ မရှိပင်
သတိ မမူ
လျစ်လျူရှုနိုင် ကြပါဘိ။

မီးတိုင်ငယ်ကို
ပညာ ပွားရာ အမှတ် သညာဟု
သိတတ်သူကား
ပါရမီ စခန်း
ပညာ လမ်းသွား
ထိုယောကျ်ားတည့်။

မြင်လျှင်မြင်ချင်း
သီတင်း သီလ စရဏာ၏
ထွန်းပ အရောင်
တန်ဆောင် ဆီမီး
ကျေးဇူးကြီးပုံ
အလုံးစုံကို
ခြုံငုံ သိမြင်ပါဘိတော့။

ဘဝကို မြင်ခြင်း

အကျဉ်းချုပ်သည်
ဤသို့ မြင်၏။
ဘဝ ဟူသည် …
ဖြစ်တည်ခြင်း အတိုင်းအဆတည်း။
အစွန် ကာလ၏
အစိတ် တစ်ခုပင်တည်း။
ပရိဒေ္ဒေဝအားဖြင့်
ပစ္စုပ္ပန်သာ ဖြစ်သတည်း။
အတိတ်သည် ဘဝ မဟုတ်တော့။
အနာဂတ်သည် ဘဝ မဖြစ်သေး။
ခန္ဓာအားဖြင့်
ရုပ် အစဉ်သည် ဘဝတည်း။
ဝေဒနာ အစဉ်သည် ဘဝတည်း။
သညာ အစဉ်သည် ဘဝတည်း။
သင်္ခါရ အစဉ်သည် ဘဝတည်း။
ဝိညာဏ အစဉ်သည် ဘဝတည်း။
ဘဝမှာ ထာဝရ မရှိ
ဘဝမှာ ခဏများသာ ရှိသည်။
မမြဲခြင်းလည်း ဘဝ
ဆင်းရဲခြင်းလည်း ဘဝ
အစိုးမရခြင်းလည်း ဘဝ
ဖြစ်သော အဖြစ်သည် ဘဝ

ပြုသော ကံသည် ဘဝ
ရသော အကျိုး (ဝိပါက) သည် ဘဝ
ကျင်လည်ခြင်းသည် ဘဝ
အားထုတ်ခြင်းသည် ဘဝ
သံဝေဂ၏ တည်ရာသည် ဘဝ
သင်ခန်းစာ၏ တည်ရာသည် ဘဝတည်း။

တန်ဖိုးတို့၏ သဘောသည်
လူ့ဘဝမှာသာ တည်၏။
တန်ဖိုး အားလုံးကို
လူကသာ ဆုံးဖြတ်၏။
လူ့ လောက၏ အပ၌
တန်ဖိုး သဘောတရား မရှိချေ။
တန်ဖိုး ရှိသော ဘဝ ဟူသည်
လူ ပြုသော ဘဝ ဖြစ်၏။
လူ့ဘဝဝယ် လူတို့ ပြုအပ်သော
အမျိုးမျိုးသော ကံတို့သည်
အမျိုးမျိုးသော တန်ဖိုးများ ဖြစ်ကြ၏။

တောထဲမှာ ပေါက်နေသော ကျွန်းပင်သည်
သစ်တောထဲမှာ တန်ဖိုး မရှိ။
လူတောထဲသို့ ရောက်ပြီး
သစ် ဖြစ်သော အခါမှ စ၍သာ
တန်ဖိုး တက်လာရသည်။
မြေထဲက ပတ္တမြားသည်
မြေကြီးထဲမှာ တန်ဖိုး မရှိ။
လူတောထဲသို့ ရောက်ပြီး
သွေးပြီးသော အခါမှ စ၍သာ
တန်ဖိုး တက်လာရသည်။
ဈေးနှုန်းသည် တန်ဖိုး မဟုတ်၊

တန်ဖိုးကို ကြေးတပ်၍
ရောင်းဝယ်ခြင်းကိုသာ
ဈေးနှုန်းဟု မှတ်အပ်၏။
တန်ဖိုး ဟူသည်
အသုံးဝင်ခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
နှလုံးသား၏ နှစ်သက်ခြင်းဖြင့်
ပိုင်းဖြတ်ခြင်း သဘောလည်း တစ်ရပ်။
ပထမ တန်ဖိုးကို ဘဝ၏
အသုံး တန်ဖိုး* ဟု ဆိုအပ်၏။
ဒုတိယ တန်ဖိုးကို ဘဝ၏
အဆုံး တန်ဖိုး** ဟု ဆိုအပ်၏။
လူအမျိုးမျိုးသည်
ဘဝကို အမျိုးမျိုး တန်ဖိုး ဖြတ်ကြ၏။
ဓနရှင်သည် ဘဝကို
ငွေကြေးဥစ္စာဖြင့် တန်ဖိုး ဖြတ်လေသည်။
မင်းသည် ဘဝကို
အာဏာ တန်ခိုး လက်နက်ဖြင့် တန်ဖိုး ဖြတ်လေသည်။
သုခမိန်သည် ဘဝကို
ပညာဖြင့် တန်ဖိုး ဖြတ်လေသည်။
မယားသည် ဘဝကို
လင်ဖြင့် တန်ဖိုး ဖြတ်လေသည်။
သူတော်ကောင်းသည် ဘဝကို
အကျင့် သီလဖြင့် တန်ဖိုး ဖြတ်လေသည်။
သူယုတ်မာသည် ဘဝကို
အနိုင် အရှုံးဖြင့် တန်ဖိုး ဖြတ်လေသည်။
ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာတို့သည်ကား
ဘဝကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့်သာ
တန်ဖိုး ဖြတ်တတ်ကြပါကုန်သည်။

---

* *instrumental value*
** *intrinsic value*

ခင်ပွန်း လေးဦး

(က) လင်မယား

လင်နှင့် မယားသည်
သဘာဝ တရား၏
ဖိုဓာတ်နှင့် မဓာတ်တို့
ယှက်တင်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်သော
လောက ပွားစီးခြင်း နိမိတ် * တည်း။

လင်သည် အစွမ်းသတ္တိ** ဖြစ်၏။
မယားသည် မူလဓာတ် ဖြစ်၏။
သဘာဝ တရားကို ရှုသော အခါ
မူလဓာတ်နှင့် စွမ်းအင် ပေါင်းစပ်သဖြင့်
သက်ရှိ သက်မဲ့များ ပေါက်ဖွားကြ၏။
မျိုးစေ့သည် မယားနှင့် တူ၏။
ဥတုဓာတ်များသည် လင်နှင့် တူ၏။
လင်နှင့် မယား နှစ်ဦးစလုံးသည်
လောက ပွားစီးခြင်း၏ အကြောင်းလည်း ဖြစ်၏။
လင်နှင့် မယား ပေါင်းမှသာ
အိမ်ထောင်စု ဘဝ စတင် ဖြစ်ပေါ်၏။
အိမ်ထောင်စု ဘဝ ဖြစ်မှသာ

---

* *symbol of reproduction*

** *energy*

ရပ်ရွာ စတင် ဖြစ်ပေါ်၏။
ရပ်ရွာ ဖြစ်မှသာ
မြို့ပြ စတင် ဖြစ်ပေါ်၏။
မြို့ပြ ဖြစ်မှသာ
တိုင်းနိုင်ငံ စတင် ဖြစ်ပေါ်၏။
ထို့ကြောင့် ...
လင်မယားသည်
နိုင်ငံ၏ မျိုးစေ့ပင်တည်း။

လင်သည် မျက်စိ မြင်သော်လည်း
ခြေကျိုးသောသူနှင့် ပမာတူ၏။
မယားသည် ခြေသန်သော်လည်း
မျက်စိ ကန်းသောသူနှင့် ပမာတူ၏။
ထို သူကျိုးနှင့် သူကန်းသည်
အိမ်ကို တန်း* ပြု၏။
ဘဝ အကျဉ်းကျ ခံကာ
လင်မယား ပြုကြရ၏။
မျက်ကန်း ခြေသန်သူက
မျက်မြင် အကျိုးကို
ထမ်းပိုးလျက်
ခရီးခဲကို အတူ
သွားကြသကဲ့သို့
လင်သည် မယားကို လည်းကောင်း၊
မယားသည် လင်ကို လည်းကောင်း
အဖော်ပြုလျက်
ဘဝ ခရီးခဲကို လျှောက်သွားကြရ၏။
ဝန်တင်လှည်းကို
ဆွဲကြရသော

** ထောင်၊ အကျဉ်း*

နွား နှစ်ကောင်နှင့်လည်း တူ၏။

ထိုခရီး တစ်လျှောက်ဝယ်
အိုးအိမ် ဝန်ထုပ်
စီးပွား ဝန်ထုပ်
ရာထူး ဝန်ထုပ်
ဉစ္စာ ဝန်ထုပ်
သားသမီး ဝန်ထုပ်
ပကာသန ဝန်ထုပ်
မာန ဝန်ထုပ်
အယူဝါဒ ဝန်ထုပ်
အကုသိုလ် ဝန်ထုပ်တို့
ဆင့်ကဲ မို့မောက်
ခေါင်းပေါ်သို့ ရောက်၏။

လေးလံသော ဝန်ထုပ်သည်
ပေါ့သွားသည် မရှိ
ခရီးက ရှည်လေ
ဝန်က လေးလေဖြင့်
ဘဝ ဝန်တင် လှည်းကို
အားကုန် ဆွဲလျက်
သွားရခြင်း အတွက်
စိတ်မပျက်ကြကုန်။

လင်နှင့် မယားသည်
လျှာနှင့် သွား ပမာ
မတူပါဘဲ အတူ တွဲ၍
ကျေးဇူး ပြုရသူများ ဖြစ်၏။

ခံတွင်းသို့ ရောက်သမျှ အစာကို

သွားက ဝါးနိုင်သော်လည်း
အရသာကို သွား မသိနိုင်။
ခံတွင်းသို့ ရောက်သမျှ အစာကို
လျှာက မဝါးနိုင်သော်လည်း
အရသာကိုမူကား လျှာက သိ၏။
အရသာကို သိသူနှင့်
အရသာကို မသိသော်လည်း
အစာကို ဝါးခြေနိုင်သူ
အတူ တွဲ၍သာ
အာဟာရကို
ဖြစ်စေလျက်
ခန္ဓာကို ကျေးဇူး ပြုရသည်ပင်။

အကြင်လင်မယားလည်း
ဘဝ အရသာကို
သိသည် ဖြစ်စေ
မသိသည် ဖြစ်စေ
ဘဝ၏ အာဟာရကို ဖြစ်စေလျက်
လောက ပွားစီးရေး အတွက်
ကျေးဇူး ပြုရသည်က အမှန်။

(ခ) မိဘ

မိဘ ဟူသည်
လောက၏ အနှစ်နှာ ခံခြင်းကို
သရုပ်ဆောင်ရသော
အထင်ရှားဆုံး ဇာတ်ကောင်မျိုး ဖြစ်၏။
မုတ်ကောင်၌ ဖြစ်သော
ပုလဲမြတ် ရတနာကဲ့သို့
ရင်၌ ဖြစ်သော

သားသမီးကို
မြတ်နိုးသည် ဖြစ်၍ လည်းကောင်း၊
တန်ဖိုးထားသည် ဖြစ်၍ လည်းကောင်း
'ရတနာ' ဟု အမှတ်ထားကြကုန်၏။

မြစ်ရေသည်
အစုန်သာ စီးမြဲ ဖြစ်သလို
မိဘမေတ္တာသည်
မိမိတို့မှ ဖြစ်သော
သားသမီးသို့သာ
စီးဆင်းမြဲ ဖြစ်လေ၏။
ရတနာ ရွှေတိုက်၌
အစောင့်ကျသော တံခါးမှူးသည်
မိမိ တာဝန် ရှိသမျှ ကာလပတ်လုံး
တာဝန်ကြီးစွာ
ပင်ပန်းကြီးစွာ
လုံ့လကြီးစွာ
ကြောင့်ကြကြီးစွာ
နှလုံးကျဉ်းစွာ
အဖျက်ရန်သူ ဟူသမျှကို
သက်စွန့်ဆံဖျား
မနား မရပ်
မပြတ်သော သတိဖြင့်
စောင့်ကြည့်၍သာ နေသကဲ့သို့
မိဘသည်လည်း
လက်မလွှတ်သေးသော
သားသမီးတို့အား
နေ့မအား ညမနား
စိုးရိမ်စိတ် များစွာဖြင့်
စောင့်ကြည့်လျက်သာ နေကြရကုန်၏။

ပန်းပင်သည်
အပွင့်ကို ပွင့်သော်လည်း
ကိုယ် ပန်ရန် မဟုတ်သကဲ့သို့၊
သစ်ပင်သည်
အသီးကို သီးသော်လည်း
ကိုယ် စားရန် မဟုတ်သကဲ့သို့
မိဘသည်
သားသမီးကို မွေးမြူသော်လည်း
ကိုယ်သုံးရန် မရထိုက်သော
ပုထုဇဉ်မျိုးသာတည်း။

မိဘသည်
မြီစားနှင့်လည်း တူလှပေ၏။
သားသမီးတို့သည်
ကြွေးရှင်များ ပမာ
မိဘထံမှာ
တစ်သက်လုံး ကြွေးဟောင်းကို
တောင်းဆိုလျက်သာ နေကြ၏။

ကြက် ဝက် စသော တိရစ္ဆာန်ကို
မွေးမြူသော သူသည်
အချိန်တန်လျှင်
ထို ကြက် ဝက်တို့ကို
တစ်ပါးသူသို့
ရောင်းချခြင်းဖြင့်
အရင်းကို သာမက
အကျိုး အမြတ်ကိုပါ
ရရှိနိုင်ကြကုန်၏။

မိဘမူကား
သားသမီးကို မွေးမြူပြီး
အချိန်တန်လျှင်
ထိုသားသမီးတို့ကို
တစ်ပါးသူသို့
ပေးလိုက် ရသော အခါ
အကျိုးအမြတ်ကို မဆိုထားဘိ
အရင်းအနှီးကိုပါ
အိတ်စိုက်၍ ပေးကြရကုန်၏။
သားသမီး ဒါဇင် မကကို
မွေး၍ ကျွေးရသော်လည်း
မိဘသည်
အပြုံးကို ပန်းပန်လျက်သာ နေ၏။
မိဘ နှစ်ပါးကို
ကျွေးရမှုကား
သားသမီး တစ်ဒါဇင်သည်
နှလုံးနာခြင်းကို
ကုသ၍ပင် မပျောက်နိုင်တော့ချေ။

(ဂ) သားသမီး

သားသည်
မိခင်၏ ရှုအပ်သော ကြေးမုံတည်း၊
ဆင်အပ်သော လည်ဆွဲတည်း၊
သိမ်းဆည်းအပ်သော ရတနာတည်း၊
အားကိုးအပ်သော ဥဿဘတည်း၊
ချီးမွမ်းအပ်သော ဂုဏ်ဒြပ်တည်း၊
စိုက်ထားအပ်သော သီးပင်တည်း။
ဖခင်အတွက်မူကား
ထိုသားသည်

ငယ်စဉ်မှာသာ သားနှင့် တူ၏၊
ကြီးသော်မူကား ကျားနှင့် တူ၏၊
လိမ္မာသော်မူ အားနှင့် တူ၏၊
ဆိုးသွမ်းမူကား
ခါးပိုက်မှာ ထားသော
မြွေဟောက်အလား
အနားမှာ နေသော
ရန်သူပမာ တူလှပေသည်။

သမီးဟူက
မီးသို့ပင် ပူလှ၏။
မိဘ ဆွေမျိုး
မောင်ဘွားများကို
အရှက်ခွဲ၍ သွားတတ်၏။
စစ်ရေးကဲ့သို့
ဘယ်အခါမှ စိတ်မချရ။
နွား တစ်ထောင်ကဲ့သို့
အထိန်းရ ခက်၏။
ရောင်းကုန်ကဲ့သို့
ဗန်းပြ၍ ထားရ၏။
လေးလံသော ဝန်ထုပ်ကဲ့သို့
ထမ်းရွက်၍ ထားရ၏။
ဂေါပကကဲ့သို့
ထိန်းသိမ်းခွင့်သာ ရှိ၍
ကိုယ်မပိုင်သော
တစ်ပါးသူ၏ ပစ္စည်း ဖြစ်၏။
ပစ္စည်းရှင် မလာမချင်း
ခိုးသူ ဓားပြ
လူယုတ် လူဆိုး အမျိုးမျိုး၏
အဖျက်ရန်က

ကာကွယ်နိုင်မှ
တော်ကာကျ၏။
သူနှင့် ထိုက်သူ
ရောက်လာမှုကား
လျှင်လျှားစွာအပ်
မအပ်လျှင်မူ
သိမ်းဆည်းထားသူ
မည်သူ မည်ဝါ
ဘာဘာ ညာညာ
ပမာမထား
မီးအလားသို့
လောင်ဝါး ရှိက်မြိုက်
မြွေဆိုး ကိုက်သလို
မိုက်မဲစွာပင်
မိခင် ဖခင် ကျေးဇူးရှင်ကို
တမင် အရက် ခွဲတော့၏။

(ဃ) မိတ်ဆွေ

လောကမှာ
လူ နှစ်မျိုးသာ ရှိ၏။
မိတ်ဆွေ ဟူသော
လူလည်း တစ်မျိုး၊
ရန်သူ ဟူသော
လူလည်း တစ်မျိုး။
မိတ်ဆွေတွင်မူ
လူ နှစ်မျိုး ကွဲသေး၏။
မိတ်ဆွေစစ်လည်း တစ်မျိုး
မိတ်ဆွေတုလည်း တစ်မျိုး ဖြစ်၏။

မိတ်ဆွေစစ်ကို
လူတို့သည်
အဆွေခင်ပွန်းဟု ခေါ်ကြ၏။
ဝိပတ္တိ ဆုတ်ခေတ်တွင်
အဆွေခင်ပွန်းကား
ရှိပင် ရှိငြား
အလွန် ရှားလှ၏။
ရခဲသော အရာမျိုး ဖြစ်၏။
သိခဲသော ပညာမျိုးလည်း ဖြစ်၏။
တတ်ခဲသော အတတ်မျိုးလည်း ဖြစ်၏။
ဖြစ်ခဲသော ဉာဏ်မျိုးလည်း ဖြစ်၏။
တွေ့ခဲသော ဆရာမျိုးလည်း ဖြစ်၏။
မြင်ခဲသော အယူမှန်မျိုးလည်း ဖြစ်၏။

မိတ်ဆွတုကား
ရေကဲ့သို့ ပေါများလှ၏။
သမုဒ္ဒရာကဲ့သို့ ကျယ်ဝန်းလှ၏။
သပွတ်အူကဲ့သို့ ရှုပ်ထွေးလှ၏။

မိတ်ဆွေစစ်နှင့်
မိတ်ဆွေတုကို ခွဲရန်မှာ
အတွေ့အကြုံလည်း လို၏။
အတွေးအမြင်လည်း လို၏။
အသိ သတိလည်း လို၏။

မိတ်ဆွေစစ်၏ သဘောမှာ
တစ်ဦးကို တစ်ဦးက
မတူမတန် သဘော မရှိ၊
သံယောဇဉ်ကြိုး ချည်နှောင်၏။
သဘောထား ကြီး၏။

ကိုယ့်အမှုကဲ့သို့ သဘောထား၏။
ကိစ္စတိုင်းတွင် အဖော်ပြု၏။
အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်၏။
အားပေး၏။
စောင့်ရှောက်၏။
ဂုဏ် မငယ်စေရ။
အကူအညီကို လိုသည်ထက်ပင်
ပို၍ ပေးတတ်၏။
ယုံကြည် စိတ်ချရ၏။
လျှို့ဝှက်ချက်ကို တိုင်ပင်နိုင်၏။
ဘေးတွေ့သော အခါ
မခွဲမခွာ အတူသာ နေ၏။
အသက်ကိုပင်လည်း
မရေမတွက် ပမာမထား
မကောင်းမှု၌ တားမြစ်၏။
ကောင်းမှု၌ တိုက်တွန်း၏။
ပညာစကား သုတစကားကို ဆို၏။
ကောင်းစားသော် အားရ၏။
ကွယ်ရာ၌လည်း မိတ်ဆွေ၏
နာမည်ကောင်းကို ခုခံ ကာကွယ်၏။
ကိုယ့်မိတ်ဆွေကို အစဉ်သာ
ချီးမွမ်းလေ့ ရှိ၏။
မိတ်ဆွေကောင်း၏
အင်္ဂါ ၁၆ ပါး ရှိကြောင်း
မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားပါသည်။

ခင်ပွန်း အင်္ဂါ ၁၆ ပါးကား

(၁) ကွဲကွာသော အခါ အောက်မေ့၏။
(၂) ရောက်လာသော အခါ ဝမ်းမြောက်လှ၏။
(၃) ချစ်ခင် မြတ်နိုး၏။

(၄) နှစ်လိုဖွယ် အမူအရာဖြင့်သာ ခေါ်ဝေါ်၏။
(၅) မိတ်ဆွေ၏ မိတ်ဆွေနှင့်သာ ပေါင်း၏။
(၆) မိတ်ဆွေ၏ ရန်သူကို မပေါင်း။
(၇) ကွယ်ရာမှာ မိတ်ဆွေ အကြောင်း မကောင်း စကား ကြားသော် တား၏။
(၈) မိတ်ဆွေ အကြောင်း အကောင်း ပြောသော်ကား ဟုတ်ကြောင်း ဆို၍ ချီးမွမ်း၏။
(၉) လျှို့ဝှက်သော ကိစ္စကိုပင် တိုင်ပင် ပြောဆိုနိုင်၏။
(၁၀) လျှို့ဝှက်သော စကားကို ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်၏။
(၁၁) အချင်းချင်း အပြစ် မယူ။
(၁၂) အချင်းချင်း ဂုဏ်တင် ချီးမြှောက်၏။
(၁၃) ကောင်းစားလျှင် ဝမ်းသာသည်။
(၁၄) ဒုက္ခ ရောက်လျှင် ကြောင့်ကြသည်။
(၁၅) အစားကောင်း ရသော် သတိတရ ရှိသည်။
(၁၆) ချစ်ခင် မြတ်နိုးသဖြင့် ရှင်လန်းစေသည်။

- မိတ်ဆွေတုကား
  တခြားစီ ဖြစ်၏။
  သေခွက် ရှေ့ထား
  သောက်စားရင်းသာ
  သူငယ်ချင်းဟု ခေါ်၏။
- ချစ်ခင်ဟန်သာ ပြု၏။
- မင်းကို ထိလျှင်
  တို့မခံဟု ဆို၏။
  ထသွားသော် မေ့၏။
- လုည့်စားရန် အခွင့်ကို
  အစဉ် ရှာလျက်သာ ပေါင်း၏။
- မိတ်ဆွေ အိမ်သို့
  လက်ချည်းသာ လာ၏။
- အနည်းငယ်သော လက်ဆောင်ဖြင့်
  မိတ်ဆွေ အိမ်သို့ လာ၏။

ပြန်လျှင် ကောင်းပေ့ကို
များများ ယူပြီးမှ ပြန်၏။
- ကိုယ့်ကိစ္စ ရှိမှ မျက်ချီသွေး၏။
ကိစ္စပြီးလျှင် ပြန်မကြည့်တော့။
- ကိုယ်ကျိုး အတွက် ခတုံး လုပ်၏။
- လက်မပါ နှုတ်ဖြင့်သာ
ထောက်ပံ့ ကူညီ၏။
- လမ်းကြုံလျှင်သာ
ကားနှင့် လိုက်ပို့သလောက်
အကျိုး မရှိသည်နှင့် ထောက်ပံ့၏။
- အရေးကြီး၍
ကားခဏ ငှားပါ ဆိုလျှင်
အပျက်အစီးကို ပြ၍
ငြင်းဆိုတတ်၏။ မကူညီ။
မကောင်းမှုကိုသာ အားပေး၏။
ကောင်းမှုကိုကား တားမြစ်၏။
ရှေ့တွင် မြှောက်ပင့်၏။
ကွယ်ရာမှာ ကဲ့ရဲ့၏။
သောက်စားမှုမှာသာ ညီညွတ်သည်။
အချိန်မဲ့ လေလွင့်ခြင်း၌ ညီညွတ်သည်။
လောင်းကစားမှာ ညီညွတ်သည်။
ပေါင်းသင်းသမျှ ကာလဝယ်
ရေမှာ ချသော
ကျောက်ဖျာကဲ့သို့
နစ်ခြင်းလျှင် အကြောင်း ရှိ၏။

ရှုပါ။
ပန်းသည်
ကိုယ်ကျိုး အတွက်
ပွင့်သည် မဟုတ်။
နေသည်
ကိုယ်ကျိုး အတွက်
ထွက်သည် မဟုတ်။
လသည်
ကိုယ်ကျိုး အတွက်
သာသည် မဟုတ်။
မိုးသည်
ကိုယ်ကျိုး အတွက်
ရွာသည် မဟုတ်။
အသီးသည်
ကိုယ်ကျိုး အတွက်
သီးသည် မဟုတ်။
သားသမီးသည်
ကိုယ်ကျိုး အတွက်
မွေးသည် မဟုတ်။
လောက လှဖို့
ပွင့်သော ပန်းလည်း
အနာခံလျက်

စွန့်ကြဲလျက်ပါ။
လောက တည်ဖို့
ထွက်သော နေလည်း
အနှာခံလျက်
စွန့်ကြဲလျက်ပါ။
လောက အေးချမ်းဖို့
သာသော လလည်း
အနှာခံလျက်
စွန့်ကြဲလျက်ပါ။
လောက စိမ်းလန်းဖို့
ရွာသော မိုးလည်း
အနှာခံလျက်
စွန့်ကြဲလျက်ပါ။
လောက ဝဖို့
သီးသော အပင်လည်း
အနှာခံလျက်
စွန့်ကြဲလျက်ပါ။
လောက ကြီးပွားဖို့
သားမွေးသော မိဘလည်း
အနှာခံလျက်
စွန့်ကြဲလျက်ပဲလေ။

ခွင့်လွှတ်ခြင်း

ပန်းကို လိပ်ပြာ စုပ်သောကြောင့်
လောက အလှ ပျက်မသွားပါ။
ဖားကို မြွေမျိုသောကြောင့်
လောက အလှ ပျက်မသွားပါ။
သမင်ကို ကျားစားသောကြောင့်
လောက အလှ ပျက်မသွားပါ။
ကျေးရှူးရှင် နွားကို
လူတို့ သတ်စားကြသောကြောင့်
လောက အလှ ပျက်မသွားခဲ့ပါ။
အနိုင်ကျင့်မှုကို
သဘာဝ တရားက
လျစ်လျူရှု၍
ခွင့်လွှတ် ထားခဲ့ပါသည်။
မိုက်မဲမှုကို
ပုထုဇဉ်များက
လျစ်လျူရှု၍
ခွင့်လွှတ် ထားခဲ့ကြပါသည်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းကြောင့်သာ
အပြစ်များ ပြေပျောက်ခဲ့၏။
မိတ်ဆွေတို့ ချစ်ခင်ကြ၏။
ချစ်သူတို့ အမျက် ပြေကြ၏။

လင်မယားတို့ ရာသက်ပန် ပေါင်းကြ၏။
တိုင်းနိုင်ငံတို့ မဟာမိတ် ပြုကြ၏။
အမှုခပ်သိမ်း ပြေငြိမ်းကြ၏။
ရန်သူတို့ ပြန်လည် သင့်မြတ်ကြ၏။
ခွင့်လွှတ်ခြင်းကြောင့်သာ
လောက လူ့ရွာ
အစွန့်ရှည်ခဲ့ပါသည်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်း ဟူသည်
- ဒေါသကို
  မေတ္တာဖြင့် လျှော်ဖွပ်ခြင်းတည်း။
- မာနကို
  သဒ္ဓါဖြင့် ပယ်လှန်ခြင်းတည်း။
- အတ္တ 'ငါ' ကို
  ပညာဖြင့် ချေချွတ်ခြင်းတည်း။
- အပူမီးကို ငြိမ်းသတ်ခြင်းတည်း။
- နှလုံးသား ကြီးမြတ်ခြင်းတည်း။
- ငဲ့ညှာ ထောက်ထားခြင်းတည်း။
- လိုက်လျောခြင်းတည်း။
- လောကဓံကို ကြံ့ခိုင်ခြင်းတည်း။
- စိတ်ကို နိုင်နင်းခြင်းတည်း။
- အနှစ်နှာ ခံရဲသော သတ္တိတည်း။
- ကြောင့်ကြမဲ့ ဘဝ အရိပ်တည်း။
- ငြိမ်းချမ်းရေးတည်း။
- အားကြီးသော အကြင်နာတည်း။
- ဥပေက္ခာတည်း။
- အတွင်း အောင်ခြင်းတည်း။
- သူတော်ကောင်း အကျင့်တည်း။
- ဖြည့်ဆည်းရသော ပါရမီ သမ္ဘာရတည်း။

သို့သော်
ခွင့်လွှတ်ခြင်း အတုလည်း ရှိသေး၏။
အားမသန်၍ မာန်လျှော့ခြင်းကို
ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟု မဆိုထိုက်။
မနိုင်၍ သည်းခံခြင်းကို
ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟု မဆိုထိုက်။
အကျိုး စီးပွား မျှော်ကိုး၍
ခေါင်းငုံ့ခံခြင်းကို
ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟု မဆိုထိုက်။

ပမာ ဆိုရသော်
ကျေးဇူး ကန်းသော ပုဏ္ဏားလျှင်
ခေါင်းကို ခဲနှင့် ထုသည့်တိုင်
အကြင်နာ မပျက်သော
မျောက်မင်း၏ သည်းခံခြင်းသာ
ခွင့်လွှတ်ခြင်း မည်ပါသည်။
အနိုင် ရသော်လည်း
အနိုင် မယူ
အပြစ် မထား
သနားသောအားဖြင့်
လွှတ်ငြိမ်း ချမ်းသာ ပေးခြင်းမျိုးသာ
ခွင့်လွှတ်ခြင်း အစစ် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

စဉ်းလဲခြင်း

အဆိပ်ပါသော ပျားရည်
ငါးမျှားချိတ် ပါသော ငါးစာ
လှည့်စားမှု ပါသော အချစ်
ယစ်ဆေး ပါသော အဖျော် ယမကာ
မာယာ ပါသော မျက်လုံး
မိုင်းဗုံး ပါသော စာအိတ်
မုန်းစိတ် ပါသော ချိုသာ စကား
မုသား ပါသော ကတိ သစ္စာ
အကောက်ဉာဏ် ပါသော ချီးမြှောက်ခြင်း
ညွှတ်ကွင်း ပါသော တည်ကြက်
သန်လျက် ပါသော ကတ္တီပါ အိတ်
လက်ထိတ် ပါသော မင်းဝတ္တရား
ဖွင့်ဟထားသော ထောင်ချောက်
ကောက်ကျစ်ထားသော စိတ်နှလုံး
ဖုံးကွယ်ထားသော
ပင်ကို သဘောတို့သည်
လောက အလိုအားဖြင့်
'စဉ်းလဲခြင်း' ၏
နိမိတ်များ ဖြစ်ကြကုန်၏။

ထို့ကြောင့်
စဉ်းလဲခြင်း ဟူသည်

မိမိ၏ အကျိုး ပြီးသည်နှင့်
သူ၏ အကျိုးမဲ့ကို ပြုခြင်းတည်း။
ဖြားယောင်း သွေးဆောင်ခြင်းငှာ
မိမိ၏ မူရင်း သဘောကို ဖုံးကွယ်ခြင်းတည်း။
လျှို့ဝှက်၍ ကြံစည်ခြင်းငှာ
အယုံသွင်းခြင်းတည်း။
မိမိ အလို ပြည့်ခြင်းငှာ
သူ့အလိုဖြင့် မြှောက်ပင့်ခြင်းတည်း။
ဝန်တို နှလုံး ရှိသူ၏
ချီးမြှောက်ခြင်းတည်း။
သူရဲဘော ကြောင်သူ၏
အကောက်ဉာဏ်တည်း။
အဓမ္မဝါဒီတို့၏
မတရားမှု၌
လိမ္မာ ပါးနပ်ခြင်းတည်း။
အရေခြုံသမားများ၏
အရှက်မဲ့သော အမြတ်ထုတ်မှုတည်း။
အချောင်သမားတို့၏
အသားယူခြင်းတည်း။
လှည့်ပတ်သောအားဖြင့်
မိမိ အပြစ်ကို ဖုံးကွယ်ခြင်းတည်း။

ခွဲရှာ စက်ဆုပ်စရာများ

မစင်ပုပ်သည် လည်းကောင်း
အကောင်ပုပ်သည် လည်းကောင်း
ကုဋ္ဌနူနာသည် လည်းကောင်း
အကျင့်ပျက် မိန်းမသည် လည်းကောင်း
ပါရာဇိက ကျသော ရဟန်း လည်းကောင်း
သစ္စာဖောက်သော ဘက်တော်သား လည်းကောင်း
သီလကြောင် လည်းကောင်း
အားငယ်သူကို အနိုင်ကျင့်ခြင်း လည်းကောင်း
အမျိုးကို မစောင့်ရှောက်ခြင်း လည်းကောင်း
မိအို ဖအိုကို စွန့်ပစ်ထားခြင်း လည်းကောင်း
ကျေးဇူးရှင်ကို ပြစ်မှားခြင်း လည်းကောင်း
သင့်မြတ်သူကို ရန်တိုက်ခြင်း လည်းကောင်း
မမှန် သက်သေ ထွက်ဆိုခြင်း လည်းကောင်း
ထောင်လွှားသော မျက်နှာ လည်းကောင်း
မုသား၌ ကျင်လည်သော နှုတ်လျှာ လည်းကောင်း
မနိုင်ဝန်ကို ထမ်းခြင်း လည်းကောင်း
မထိုက်ဘဲလျက် ခံစားလိုခြင်း လည်းကောင်း
ရသင့်သည်ထက် ပို၍ ယူခြင်း လည်းကောင်း
လောက မျက်မြင်
ခွဲရှာ စက်ဆုပ်ချင်ဖွယ်များပင်တည်း။

ရတနာ

နှစ်သက်ခြင်း၏ တည်ရာ
တောင့်တခြင်း၏ တည်ရာ
မြတ်နိုးခြင်း၏ တည်ရာ
တင့်တယ်ခြင်း၏ တည်ရာ
ဂုဏ် ကျက်သရေ၏ တည်ရာ
ခွန်အားဗလ၏ တည်ရာ
တန်ဖိုး၏ တည်ရာ
အကျိုး စီးပွား၏ တည်ရာ
အားကိုးခြင်း၏ တည်ရာ
ရှင်လန်းခြင်း၏ တည်ရာ
မှီခို ဆည်းကပ်ခြင်း၏ တည်ရာ
ကြည်ညိုခြင်း၏ တည်ရာ
လေးစားခြင်းနှင့် အရေးထားခြင်း၏ တည်ရာလည်း ဖြစ်၍
ရခဲလှသော အရာမျိုးသည်ကား 'ရတနာ' ဖြစ်ပေ၏။

ရတနာတို့သည် လူတို့ အဖို့ များလှပေ၏။
ဘုရား တရား သံဃာတို့သည် ရတနာ ဖြစ်၏။
အတတ် ပညာသည် ရတနာ ဖြစ်၏။
စိန် ရွှေ ကျောက်မျက်တို့သည် ရတနာ ဖြစ်၏။
မိန်းမတို့ အဖို့ အဆင်းသည် ရတနာ ဖြစ်၏။
လင်ယောကျ်ားသည် ရတနာ ဖြစ်၏။
ရှေးအခါ၌ ဆင်ဖြူတော်သည် ရတနာ ဖြစ်ခဲ့၏။
အဿထိုရ် မြင်းသည် ရတနာ ဖြစ်ခဲ့၏။
နွားလား ဥဿဘသည် ရတနာ ဖြစ်ခဲ့၏။
တိုင်းပြည် အဖို့ ကောင်းမြတ်သော ခေါင်းဆောင်သည် ရတနာ ဖြစ်၏။

ပုဂ္ဂိုလ် လေးဦး

(က) သူတော်ကောင်း

သဘာဝတရားကဲ့သို့
ပြုဖွယ်ကိစ္စ ရှိသမျှကို
ဆိတ်ဆိတ်သာ ပြု၍နေသူ၊
ပြု၍ ဖြစ်လာသမျှကို
မိမိ ကိုယ်ကျိုး မပြု
အများ အကျိုး အတွက် စွန့်ကြဲသူ၊
ကိုယ်ကျိုးမဲ့
စွန့်လွှတ်ခြင်း အတွက်သာ ရပ်တည်သူ၊
တောင်းဆိုခြင်း ကင်းဆိတ်သူ၊
နှုတ်က မပြောဘဲ ကျင့်သူ၊
အကျင့် ရှိသည်ကိုသာ ပြောသူ၊
မိမိ အလို ရှိသည်ကို
တစ်ပါးသူထံ၌ ရှာလေ့ မရှိသူ၊
ကိုယ်စွမ်း သတ္တိ
ကိုယ့်ကိစ္စ မှန်သမျှကို
မိမိ ကိုယ်မှာသာ ရှာဖွေသူ၊
သစ္စာ တရားကိုသာ
ကြောင့်ကြ စိုက်၍ ရှာသူ၊
ဆင်းရဲခြင်း အတွက် စိုးရိမ် ကင်းသူ၊
မိမိ ပါရမီကိုသာ အရေးထားသော်လည်း
သူတစ်ပါး မသိခြင်း အတွက်

အမှု မထားသူ၊
ထိုသူကို သူတော်ကောင်းဟု ဆိုအပ်၏။

(ခ) ပညာရှိ

သဘာဝကို မြင်သောသူ၊
ယထာဓမ္မကို ဆင်ခြင်နိုင်သူ၊
ဖြစ်ပျက်ကို သဘောပေါက်သူ၊
အတ္တ၏ အနှစ်အဆံမဲ့ကို ရှုသူ၊
အနတ္တသို့ ဉာဏ်ရောက်သူ၊
ပညတ်နှင့် ပရမတ်ကို ခွဲခြား နားလည်သူ၊
အကျိုး ကျေးဇူးကိုသာ ရှာသူ၊
ပညာကိုသာ တန်ဖိုးထားသူ၊
မြှောက်စားခြင်းကို မမျှော်လင့်သူ၊
မိမိ ဂုဏ်သတင်းဖြင့်သာ ထွန်းပသူ၊
ပညာမဲ့ ချီးမွမ်းခြင်းကို မလိုလားသူ၊
ပညာရှိ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကို ကြောက်ရွံ့သူ၊
အသက်ထက် အရှက်ကို အလေးအမြတ် ပြုသူ၊
နောင်လာ နောက်သားတို့ အတွက် စံနမူနာကို ပြသူ၊
ထိုသူကို ပညာရှိဟု ဆိုအပ်၏။

(ဂ) ဆုကြီးပန်

အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံးကို
မျှော်မှန်း တမ်းတသူ၊
ပါရမီ သမ္ဘာရကို ဆောက်တည်သူ၊
နစ်နာခြင်း အတွက်
ကြင်နာခြင်းဖြင့် ပေးဆပ်သူ၊
ကောင်းသော သူမှာလည်း ကောင်းသူ၊
မကောင်းသော သူမှာလည်း ကောင်းသူ၊

အဆိုးကို အကောင်း ဖြစ်စေသူ၊
သစ္စာ ရှိသူ၌ သစ္စာ ရှိသူ၊
သစ္စာမဲ့သော သူ၌လည်း သစ္စာရှိသူ၊
သစ္စာမဲ့မှုကို သစ္စာဖြင့် ပြုပြင်သူ၊
မြေကြီးကဲ့သို့
ကျင့်နိုင်ခဲသည်ကို ကျင့်သူ၊
စွန့်ခြင်းကြီး စွန့်သူ၊
ဒုက္ခ ဆင်းရဲ၌ အစမ်းခံသူ၊
ထိုသူကို ဆုကြီးပန်ဟု ဆိုအပ်၏။

(ဃ) ခေါင်းဆောင်

နောက်က နေသော်လည်း
ရှေ့သို့ တင်ခြင်း ခံရသူ၊
မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခြင်းကြောင့်
စောင့်ရှောက်ခြင်းကို ခံရသူ၊
ကိုယ်ကျိုး၌ အောင့်အည်းနိုင်သောကြောင့်
ကြည်ညို ရိုခိုး ခံထိုက်သူ၊
ကောက်သောသူအား
ဖြောင့်မတ်စေနိုင်သူ၊
ရေကဲ့သို့ ပျော့ပျောင်းသော်လည်း
အဟုန် အင်အား ကြီးသူ၊
အားကြီးသော်လည်း
အားနည်းသူအား နှစ်သိမ့်သူ၊
ကိုယ်က အမှီ ကင်းစေလျက်
အမှီ အားလုံးကို ခံနိုင်သူ၊
မျှတအောင် ဝေခွဲနိုင်သူ၊
အမှုကြီးငယ်ကို ရင်ဆိုင်လျက်
သာစု ခေါ်ရအောင် ပြီးပြတ်စေသူ၊
ထိုသူကို ခေါင်းဆောင်ဟု ခေါ်အပ်၏။

ပိုင်ဆိုင်ခြင်း

ပန်းပင်သည်
ပန်းကို ပွင့်ရသော်လည်း
ပန်ထိုက်သည် မဟုတ်ချေ။
သစ်ပင်သည်
အသီးကို သီးရသော်လည်း
သုံးထိုက်သည် မဟုတ်ချေ။
ရေတွင်းသည်
ရေကို ထွက်ရသော်လည်း
သောက်ထိုက်သည် မဟုတ်ချေ။
အိုးသည်
ထမင်းကို ချက်ရသော်လည်း
စားထိုက်သည် မဟုတ်ချေ။
မိဘသည်
သားသမီးကို မွေးရသော်လည်း
ပိုင်ထိုက်သည် မဟုတ်ချေ။
သို့ဖြစ်လျှင်
ဤလောက၌ ပညတ်သော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်း ဟူသည်
အဘယ်ကို ဆိုသနည်း။

မိမိနှင့် အတူ နေခိုက်
မိမိမှာ တာဝန် ရှိခိုက်

မိမိက စောင့်ရှောက်ထားခိုက်
မိမိသည် ထိန်းသိမ်းသူ ဖြစ်ခိုက်
မိမိအပေါ် ဝန်ထုပ်ပိနိုက်
အခိုက်အတံ့ (ကာလ) ဝယ်
ဝက်မွေးသကဲ့သို့
ဝမ်းသာ နှစ်သိမ့်နေခြင်းကို
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းဟု ခေါ်သလား။

ရွှေငွေတို့သည်
ကိုယ်နှင့် အမြဲ အတူ
နေကြသည်လည်း မဟုတ်၊
ခဏ လာသော ဧည့်သည်လို
အတော် ကြာတော့
ပြန်ထွက်သွားကြ၏။
သို့ပါလျက်လည်း
ရွှေငွေကို လူသားသည်
လွန်စွာ တပ်မက်ကြပါသည်။

ရာထူး စည်းစိမ်တို့သည်
ကိုယ်နှင့် အမြဲ အတူ
နေကြသည်လည်း မဟုတ်၊
ခဏ ထိုးပြသော
ဓာတ်ခဲ့ပေါ်က မီးဆလိုက်လို
အတော် ကြာတော့
ပျောက်ကွယ် သွားကြ၏။
သို့ပါလျက်လည်း
ရာထူး စည်းစိမ်ကိုသာ
လူသားသည်
အလွန် တပ်မက်ကြလေသည်။

သို့ဖြစ်သော်
မမြဲသော အရာတို့နှင့်
ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်း ရခြင်းကို
အထုံအကျင့် ရနေသော လူသည်
ထိုသို့ မပိုင်ဝက်မွေး အဖြစ်ကိုပင်
သာယာ စွဲလမ်းသည် ဖြစ်၍
ထို အစွဲအလမ်းကို
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းဟု
ခေါ်နေကြခြင်း ပေပဲလား။

ဤလောက၌
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းသည် ရှိကော ရှိပါ၏။

ပိုင်ဆိုင်ခြင်း ဆင်းရဲ

မပိုင်ဟု သိရသည်နှင့်
မဆိုင် ဟူသော အသိသည်
ချက်ချင်း ဖြစ်ပေါ်သည်မှာ
ဓမ္မတာဟု ဆိုအပ်၏။
မဆိုင်ဟု သိပြီးသော သူအား
မပတ်သက်သော
မငြိတွယ်သော
မနှောင်ဖွဲ့သော
ကင်းပလျက် နေသော
ဥပေက္ခာကို ရှေးရှုသော
တာဝန် မရှိသော
ရင်နာဖွယ် အကြောင်းမဲ့သော
အမုန်း မထင်သော
စိတ် ကြည်လင်သော
အကုသိုလ် လွတ်မြောက်သော
ငြိမ်သက်သော ချမ်းသာသည်
မုချ ဖြစ်၍ နေလေ၏။

သို့ရာတွင်
သတ္တဝါ ဟူသော လောကဥ္
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းကို သိသော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းကို အလိုရှိသော

ပိုင်ဆိုင်ခြင်းကို မက်မောသော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းကို တောင့်တသော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းကို မြတ်နိုးသော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းကို ကိုးကွယ်သော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းကို ဂုဏ်ပြုသော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းကို မာန်လုပ်သော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းကို အစွမ်းပြုသော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် ထောင်လွှားသော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် လူရာဝင်သော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် စဉ်းလဲသော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် ခြယ်လှယ်သော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် မတရားပြုသော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူသော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်း အတွက် သတ်သော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်း အတွက် ခိုးသော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်း အတွက် လိမ်သော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်း အတွက် အချင်း ဖြစ်သော
ပိုင်ဆိုင်ခြင်း အတွက် အကုသိုလ် ဝန်မလေးသော
အစမှ လက်ရဲသော
အရှက်၌ မငဲ့သော
အကြောက် မရှိသော
အကြင် သတ္တဝါကို
ညွှန်ပြပါ ဟု ဆိုလျှင်
ထိုသတ္တဝါကား တခြား မဟုတ်
လူသတ္တဝါပင်တည်း။

အကြင် အန္ဓပုထုဇဉ် ဗာလသည်
တပ်မက်ခြင်း 'တဏှာ' ဟူသော
ထောင်လွှားခြင်း 'မာန' ဟူသော
အယူမှားခြင်း 'ဒိဋ္ဌိ' ဟူသော

သံသရာ အကျယ်ချဲ့
ပပဉ္စ တရားတို့ကြောင့်
အမှားကို အမှန် ထင်
အမှန်ကို အမှား ထင်အောင်
အလှည့်စား ခံနေရသည်ကို
အဆိပ်ပါသော ပျားရည်၌
ချိုမြိန် လှချေ၏ဟု
နှလုံးထားသော လူမိုက်ကဲ့သို့
ဘေးကို မမြင်
အရသာကိုသာ ခင်မင်သော
သားကောင် သဘော ရှိကြကုန်၏။

ကိလေသာကို
လောင်စာသဖွယ် အားပြုသော
သတ္တဝါ မှန်သမျှ၌
တပ်မက်ခြင်း 'ရာဂ' သည် ရှိ၏။

ရာဂကြောင့် ခံစားလိုခြင်း ဟူသော
တဏှာ ဆန္ဒသည် ဖြစ်၏။
တဏှာ ဆန္ဒကြောင့်
ခံစံရာ အကြောင်း မှန်သမျှကို
အပိုင်ရလိုမှု
သူတစ်ပါးနှင့် မခွဲဝေလိုမှု
သူတစ်ပါးအား တွန့်တိုမှု
တစ်ဦးပိုင် ဖြစ်လိုမှု
လက်ဝါးကြီး အုပ်လိုမှု
လိုသည်ထက် ပို၍
အလျှံပယ် စုဆောင်းလိုမှု
ကိုယ်က အသာအစီး ရနေသရွေ့
ဝမ်းသာ ကြည်နူးမှု

သူတစ်ပါး နစ်နာအောင်
မတရား ဖြတ်စား လျှပ်စားခြင်း၌
ဝန်လေးသော စိတ် ကင်းမှု
ချိန်စဉ်းလဲ တောင်းစဉ်းလဲခြင်း၌
ရဲရင့်မှုတို့သည် ဖြစ်လေ၏။

ပုထုဇဉ်သည်
ခံစားစရာ ကာမဂုဏ်ကို
ပိုင်ဆိုင် လိုလှ၏။
သုံးစွဲစရာ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို
ပိုင်ဆိုင် လိုလှ၏။
ခြယ်လှယ်စရာ အတတ်ပညာကို
ပိုင်ဆိုင် လိုလှ၏။
အားကိုးစရာ အခြွေအရံကို
ပိုင်ဆိုင် လိုလှ၏။
စိုးမိုးစရာ အခွင့်အာဏာကို
ပိုင်ဆိုင် လိုလှ၏။
ဂုဏ်ယူ ဝင့်ကြွားစရာ ဘုန်းသမ္ဘာကို
ပိုင်ဆိုင် လိုလှ၏။

သို့ရာတွင်
ကာမဂုဏ် ချမ်းသာ ဟူသည်
စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဟူသည်
အတတ်ပညာ ဟူသည်
အခြွေအရံ ဟူသည်
အခွင့် အာဏာ ဟူသည်
ဘုန်းသမ္ဘာ ဟူသည်
အထည် ဒြပ်မျိုး မဟုတ်၊
ထာဝရမျိုး မဟုတ်၊
ကုသိုလ် ကောင်းမျိုး မဟုတ်၊

ခင်ပွန်း ကောင်းမျိုး မဟုတ်၊
ကယ်တင်ရှင်မျိုး မဟုတ်။

ဖောက်ပြန်တတ်၏။
ပြောင်းလဲတတ်၏။
ပျက်စီးတတ်၏။
ရန်ငြိုးဖွဲ့တတ်၏။
ကပ်၍ နှိပ်စက်တတ်၏။
အခွင့်သာလျှင် ပိုင်ရှင်အား
ပြန်၍ ခုခံ သတ်ဖြတ်တတ်၏။
သစ္စာ မရှိသော
အမှု အလုပ်နှင့်လည်း တူ၏။
ပူပြင်း လောင်ကျွမ်းသော
ရင်တွင်း မီးဖိုနှင့်လည်း တူ၏။
လေးလံ ပင်ပန်းသော
ခေါင်းထက် ဝန်ထုပ်နှင့်လည်း တူ၏။
ရစ်ဖွဲ့ တုပ်နှောင်သော
ခြေချင်း လက်ထိတ်နှင့်လည်း တူ၏။

တစ်ရံသော အခါ
ကျီးမိုက် တစ်ကောင်သည်
ဂင်္ဂါကြောတွင် မျော၍ လာသော
ဆင်သေ တစ်ကောင်ကို မြင်လျှင်
တပ်မက်သော စိတ်သည် ဖြစ်၏။
ဝမ်းစာ အလို့ငှာ တစ်ဦးတည်းသာ
ပိုင်ဆိုင်လိုသော စိတ်သည် ဖြစ်၏။
တစ်ပါးသော ကျီးတို့ မလာမီ
မိမိသာ ဆင်သေကောင်ကို
အပိုင်ပြုမည် ကြံစည်လျက်
ဆင်သေကောင်ပေါ်မှာ နားလေ၏။

ဆင်သားကို စားလျက်
ဆင်သေနှင့် အတူ စုန်မျောစဉ်
ကျီးမိုက်လည်း ဘေးကို မမြင်
ဤဆင်သားကား တစ်သက်စာ
စားသော်လည်း ကုန်နိုင်စရာ မရှိ
ပူပင်စရာ မရှိ
ကြောင့်ကြစရာ မရှိ
တောင့်တစရာ မရှိ
ပကတိ ပြည့်စုံသည်သာဟု
မှားယွင်းစွာ ထင်လျက်
သမုဒ္ဒရာ အဏ္ဏဝါသို့ ရောက်လေ၏။

ပုပ်သိုးသည် ဖြစ်၍
ဆင်သေလည်း ဆွေးပြီ၊
လှိုင်းလည်း ပုတ်ပြီ၊
ငါးလိပ် မကန်းတို့လည်း စားပြီ၊
ဆင်သေကောင်လည်း နစ်ပြီ၊
ဆောက်တည်ရာလည်း မဲ့ပြီ၊
အချိန်လည်း လွန်ပြီ၊
ကမ်းကိုလည်း မမြင်ပြီ၊
အတောင်လည်း ညောင်းပြီ၊
ဝဲသြဃတို့၏ အလယ်မှာ
ကျီးမိုက်လည်း နစ်ပြီ၊
ကျီးကိုယ်လည်း ငါးစာ ဖြစ်ပြီ၊
အချည်းနှီးသော အဖြစ်သည်လည်း
ထင်ရှားစွာ ပေါ်ပြီတည်း။

ပိုင်ဆိုင်ခြင်း ဟူသည်လည်း
ပုထုဇဉ်အား ဘဝကို

အမှား မြင်စေသော အဖြစ်တည်း။
သေား မကောင်းသော အဖြစ်တည်း။
အန္တရာယ် ဝန်းရံသော အဖြစ်တည်း။
ခိုက်ရန် ပွားသော အဖြစ်တည်း။
သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိမျိုးတည်း။
နှစ်မွှန်းခြင်း အကြောင်းတည်း။
စိုးရိမ်ခြင်းတည်း။
ထိတ်လန့်ခြင်းတည်း။
တုန်လှုပ်ခြင်းတည်း။
ကြွေကွဲခြင်းတည်း။
သောက ပရိဒေဝ
ဒေါမနဿ ဒုက္ခတို့၏
အခြေခံ အုတ်မြစ်ပေတည်း။

ဤလောက၌
ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မ
ခန္ဓာ အာယတန ဓမ္မတို့သည်
ဖြစ်ပြီးနောက် ပျက်ကြကုန်၏။
လန်းဆန်းပြီးနောက် ညှိုးနွမ်းကုန်၏။
နုပျိုပြီးနောက် အိုမင်းကုန်၏။
သစ်ပြီးနောက် ဟောင်းကုန်၏။
ရှင်ပြီးနောက် သေကုန်၏။

ဘဝလည်း အမြဲ မရှိ
အလှလည်း အမြဲ မရှိ
ဓနလည်း အမြဲ မရှိ
ပကာသနလည်း အမြဲ မရှိ
မီးတောက် အသွင်
ရေအလျဉ် အလား
မနား မနေဘဲ

ဖောက်ပြန်မြဲသာ
ပြောင်းလဲမြဲသာ
ပျက်စီးမြဲသာ
အချည်းနှီးသာဟု
ခန္ဓာမှာ ဉာဏ်ရောက်၍
ခတ်မျက်စိ အမြင် ပေါက်သော
'နာမ ရူပ ပရိစ္ဆေဒ' ဟူသော
ထိုးထွင်းသော ဒဿနဉာဏ်ဖြင့်
ဘဝ၌ ပိုင်ဆိုင်ရာ နတ္ထိ
ဘာမျှ မရှိ ဟူ၍
သိမြင် ပေါက်မြောက်ပြီးသော
အကြင် ကလျာဏ ပုထုဇဉ်
ဘုံစဉ်စံ အရိယာသည်သာ
မျက်မှောက် ဘဝမှာပင်
ပိုင်ဆိုင်ခြင်း ဆင်းရဲမှ
လွတ်မြောက်ပြီးသူ ဖြစ်သတည်း။

စွန့်လွှတ်ခြင်း ချမ်းသာ

ဘဝသည်
စွန့်လွှတ်ခြင်းလျှင်
အဆုံး ရှိသည်ကို
မမြင်သော အခါက
ဘဝ၏ ပြည့်စုံခြင်း
ဓနေ၏ ကုံလုံခြင်းကို
မှီနို အားထားသော
ငြိတွယ် တပ်မက်ခြင်းကို ညွှတ်သော
'တဏှာ နိဿိတ' မည်သော
စိတ်သည် အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ဉာဏ ဒဿန တောင်စဉ်မှ
တစ်ခုသော တောင်ထွတ်ပေါ်၌ ရပ်မိသော
အကြင် ဉာဏ်စဉ် ခရီးသွား ယောက်ျားသည်
အမြင့်မှ ငုံ့၍ ကြည့်သော အခါ
အနိမ့်၌ ဖြစ်သော
လောက၏ ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံ
အလုံးစုံကို လွှမ်းခြုံ ရှုမြင် ရလေ၏။

ထိုအခါမှ
ဤလောက၌
အရာ ခပ်သိမ်းတို့သည်
စွန့်လွှတ်ခြင်းလျှင်

အဆုံး ပန်းတိုင် ရှိသည်ကို လည်းကောင်း၊
စွန့်လွှတ်ခြင်းသည်သာ
ဘဝ၏ ခွန်အားလည်း ဖြစ်၍
ဘဝ၏ တန်ခိုး သိဒ္ဓိလည်း ဖြစ်၍
ဘဝ၏ ပါရမီ သမ္ဘာရလည်း ဖြစ်၍
ဘဝ၏ လွတ်မြောက်မှုလည်း ဖြစ်သည်ကို
မျက်ဝါး ထင်ထင် သိမြင်ကာ
ထိုသူသည်လျှင်
စွန့်လွှတ်ခြင်း၌
လေ့ကျင့် ကျွမ်းဝင်သဖြင့်
ဘဝ၏ ပီတိနှင့်
ဘဝ၏ သုခကို ခံစား ရလေ၏။

လောက၌
ဉာဏ်စက္ခုကို တင်၍
စေ့စေ့ရဲရဲ ကြည့်တတ်လျှင်
လောက၏ စွန့်လွှတ်ခြင်း တရားကို
ဤသို့ မြင်ရပေလိမ့်မည်။

အကြင် ရေခဲတုံးကြီးသည်
အစိုင်အခဲ သဏ္ဌာန်ကို ပြုလျက်
အအေး (သီတဓာတ်) ကို ပေးခိုက်
မျက်စိ အောက်မှာပင်
ပြုအပ်သော ကိစ္စ ပြီးသည်နှင့်
အစိုင်အခဲကို လည်းကောင်း
အအေးဓာတ်ကို လည်းကောင်း
စွန့်လွှတ်ကာ
အရည် အဖြစ်သို့
ပျော်ကျ စိမ့်ယိုသွားသည်ကို
လူတိုင်း မြင်ဖူးပါလိမ့်မည်။

အကြင် ရှားမီးခဲသည်
အတုံး အတစ် သဏ္ဌာန်ပြုလျက်
အပူ (ဥဏှဓာတ်) ကို ပေးခိုက်
မျက်စိ အောက်မှာပင်
ပြုအပ်သော ကိစ္စ ပြီးသည်နှင့်
အတုံး အတစ်ကို လည်းကောင်း
အပူဓာတ်ကို လည်းကောင်း
စွန့်လွှတ်ကာ
ပြာမှုန့် အဖြစ်သို့
ကြွေကျ ကြေမှုန့်သွားသည်ကို
လူတိုင်း မြင်ဖူးပါလိမ့်မည်။

အကြင် တိမ်တောင် တိမ်တိုက်တို့သည်
ဝှမ်းပုံ ဝှမ်းလိပ် သဏ္ဌာန်ကို ပြုလျက်
ကောင်းကင်မှာ လွင့်မျောခိုက်
မျက်စိ အောက်မှာပင်
ပြုအပ်သော ကိစ္စ ပြီးသည်နှင့်
အပုံအလိပ်ကို လည်းကောင်း
လွင့်မျောခြင်းကို လည်းကောင်း
စွန့်လွှတ်ကာ
မိုးသီး မိုးပေါက် အဖြစ်သို့
ဖွဲ့စည်း ရွာသွန်းချသည်ကို
လူတိုင်း မြင်ဖူးပါလိမ့်မည်။

အကြင် ပန်းမန်တို့သည်
အလှသဏ္ဌာန်ကို ဖန်ဆင်းလျက်
လောကကို တန်ဆာဆင်ခိုက်
မျက်စိ အောက်မှာပင်
ပြုအပ်သော ကိစ္စ ပြီးသည်နှင့်

အလှအပကို လည်းကောင်း
တန်ဆာဆင်ခြင်းကို လည်းကောင်း
စွန့်လွှတ်ကာ
ပန်စရာ ပူဇော်စရာ အဖြစ်မှ
နွမ်းခြောက် ကြွေကျသွားသည်ကို
လူတိုင်း မြင်ဖူးပါလိမ့်မည်။

အကြင် ကောက်ပဲသီးနှံသည်
အာဟာရနှင့် ရသ သဏ္ဍာန်ကို ဖန်ဆင်းလျက်
သီးပွင့် မှည့်ဝင်းခိုက်
မျက်စိ အောက်မှာပင်
ပြုအပ်သော ကိစ္စ ပြီးသည်နှင့်
အသီးအခိုင်ကို လည်းကောင်း
မှည့်ဝင်းခြင်းကို လည်းကောင်း
စွန့်လွှတ်ကာ
အစားအစာ အဖြစ်သို့
ရိတ်သိမ်း ချက်ပြုတ် စားသောက်ခံရသည်ကို
လူတိုင်း မြင်ဖူးပါလိမ့်မည်။

အကြင် ဖိုမ (ယောကျ်ား မိန်းမ) တို့သည်
အိမ်ကို ထောင်သဏ္ဍာန် ဖန်ဆင်းလျက်
ထိမ်းမြားခြင်း အမှုကို ပြုခိုက်
မျက်စိ အောက်မှာပင်
ပြုအပ်သော ကိစ္စ ပြီးသည်နှင့်
လန်းဆန်းသော အပျိုရည်ကို လည်းကောင်း
လွတ်လပ်သော လူပျိုရည်ကို လည်းကောင်း
စွန့်လွှတ်ကာ
မိဘ ဘိုးဘွား အဖြစ်သို့
အိုမင်း ရင့်ကျက်သွားသည်ကို
လူတိုင်း မြင်ဖူးပါလိမ့်မည်။

တစ်ခုသော အဆင့် ရှိသည့်
ဉာဏ်စဉ် တံခါးဝသို့
ရောက်ပြီးသော အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်သည်
လောကကို အခြင်းအရာအားဖြင့်
ဆင်ခြင် သုံးသပ်သော အခါ
ခပ်သိမ်းသော အရာတို့၏
စွမ်းဆောင်ရည် (ဂုဏ်သတ္တိ) ကို
ဤသို့သာ ရှုမြင် ရလေ၏။

အဘယ်သို့ ရှုမြင်ရသနည်း ဟူမူ
ထင်း မီး လောင်စာသည်
အလောင်အကျွမ်းကို ခံခြင်းဖြင့်
မိမိ၏ အတ္တ (ကိုယ်) ကို စွန့်လွှတ်ကာ
အပူစွမ်းအင်ကို ဖန်တီး စုဆောင်းလျက်
လောကကို စွန့်ကြဲ သွားခဲ့သည် ဟူ၍ …

သား ငါး ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့သည်
အဝါး အမျိုကို ခံခြင်းဖြင့်
မိမိ၏ အတ္တ (ကိုယ်) ကို စွန့်လွှတ်ကာ
အသက် ခွန်အားကို ဖန်တီး စုဆောင်းလျက်
သတ္တဝါတို့ကို စွန့်ကြဲသွားသည် ဟူ၍ …

အဝတ်အထည် အဆင်တန်ဆာတို့သည်
အဝတ် အဆင် အသုံးကို ခံခြင်းဖြင့်
မိမိ၏ အတ္တ (ကိုယ်) ကို စွန့်လွှတ်ကာ
အရှက်ကို ဖုံးလွှမ်း တင့်တယ်စေလျက်
လူတို့ကို စွန့်ကြဲသွားသည် ဟူ၍ …

ယာဉ် ရထား ဖိနပ်တို့သည်

အစီးအနင်းကို ခံခြင်းဖြင့်
မိမိ၏ အတ္တ (ကိုယ်) ကို စွန့်လွှတ်ကာ
လွယ်ကူ သက်သာမှုကို ဖြစ်စေလျက်
လူ့ဘဝကို စွန့်ကြဲသွားသည် ဟူ၍ …

သူရဲကောင်းသည်
ညှဉ်းဆဲ သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ခံခြင်းဖြင့်
မိမိ၏ အတ္တ (ကိုယ်) ကို စွန့်လွှတ်ကာ
တိုင်းပြည်၏ အကျိုးစီးပွားကို ဖြစ်စေလျက်
လူမျိုးကို စွန့်ကြဲသွားသည် ဟူ၍
ရှုမြင် သုံးသပ် ရပါသည်။

ဤလောက၌
လူတို့သည် စွန့်ကြဲခြင်းကို
ဒါန ဟူ၍ ပညတ် ထားကြသည်။

ဒါန ဟူသည်ကား
ကုသိုလ်မျိုး ဖြစ်၏။
ပါရမီမျိုး ဖြစ်၏။
လောက အလိုအားဖြင့်
ဒါနသည် စွန့်လွှတ်ခြင်း ဟူသော
လက္ခဏာ ထင်ရှားရှိ၏။
စွန့်လွှတ်ခြင်းကား
တပ်ငြိခြင်း ဟူသော
လောဘကို ဖျက်ဆီးခြင်း ကိစ္စပင်တည်း။

စွန့်လွှတ်ခြင်းကို ပြုခြင်းသည်
မငြိတွယ်ခြင်း
လွတ်လပ်ခြင်းလျှင်
ဉာဏ်မှာ ထင်သော အခြင်းအရာ ရှိ၏။

ထိုသို့ စွန့်လွှတ်ခြင်း၌
စွန့်လွှတ်ထိုက်သော အရာဝတ္ထုသည်
နီးစွာသော အကြောင်း ဖြစ်သည်ဟု
ဉာဏ်အမြင် ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်
ကောင်းစွာ ဆင်ခြင်အပ်၏။

ဆင်ခြင်ခြင်း ရှိသော နှလုံး၌
စွန့်လွှတ်ခြင်း၏ သုခကို
ကောင်းစွာ သွတ်သွင်း၍
သိမ်းဆည်းနိုင်သော သူအား
စွန့်လွှတ်ခြင်း၏ လက်ဦးမှုသည်
အရေးကြီးသည်ကိုလည်း
ထင်ရှား သိမြင်သည် ဖြစ်လတ္တံ့။

ဤလောက၌
အရာခပ်သိမ်းတို့သည်
တစ်ခုကို တစ်ခု စွန့်ကြခြင်းဖြင့်
အကျိုးပြုလျက် နေကြရသော်လည်း
ဘာကို ဘာကမျှ အစိုးမရ၊
ကျေးဇူးပြုခြင်း ဟူသော သဘောသာ ရှိ၏။
ပိုင်ဆိုင်ခြင်း ဟူသော သဘော၌
အဓိပ္ပာယ် ရှာမရ၊
စွန့်လွှတ်ခြင်း ဟူသော သဘောသာ
အဓိပ္ပာယ် ရှိသည် ဖြစ်၏။

ဘဝသမ္ပတ္တိ ဘောဂသမ္ပတ္တိကို ရသော
အကြင်သူတို့မှာ
ထို ပြည့်စုံသော ဘဝ
ထို ပြည့်စုံသော ခေကို

ကိုယ်က ဦးဆောင် စွန့်ကြဲ၍
ကောင်းမှု မျိုးစေ့ကို
ပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်း မပြုလျှင်
သူက ကိုယ့်ကို ဦးစွာ
စွန့်လွှတ်ခြင်းဖြင့်
လက်မဲ့ အဖြစ်ဖြင့် ပြုလိမ့်မည်ကို
ကောင်းစွာ ရှုမြင်ရာသည်။

တစ်ခါက
သံမဏိ ဘုရင်ဟု ခေါ်တွင်သော
သန်းကြွယ် သူဌေး တစ်ဦး ရှိ၏။
သူ့အမည်သည် အင်ဒရူး ကာနက်ဂျီ ဖြစ်၏။
သူသည် အလွန် ဆင်းရဲခဲ့၏။
ကံ ဉာဏ် ဝီရိယကြောင့်
သန်းကြွယ် သူဌေး ဖြစ်ခဲ့၏။
ကြွယ်ဝခြင်းသို့ ရောက်သော အခါ
ထိုပစ္စည်း ဥစ္စာတို့ကို ချန်ထား၍
မိမိ သေဆုံး သွားရမည့် အဖြစ်ကို
ကောင်းစွာ မြင်လေရကား
အင်ဒရူး ကာနက်ဂျီသည်
မြန်မာငွေဖြင့် ကုဋေ တစ်ရာကျော် ရှိသော
ဥစ္စာ ပစ္စည်းတို့ကို
လူသားတို့ အကျိုးငှာ
ရက်ရောစွာ စွန့်လှူခဲ့လေ၏။

ထိုသို့ လှူစဉ်က
'စည်းစိမ် ချမ်းသာတွေ ထားပြီး
သေသွားရတာ သိပ်ရှက်စရာ ကောင်းတယ်' ဟု
သူ ဆိုသော စကားသည်
ဥဒါန်း တွင်ရစ်လေ၏။

သစ္စာ

ယုတ်သော အကျင့်ဖြင့်
အသက်ကို မွေးမြူသော
မုဆိုးသည်
အဆိပ်ဖြင့် လိမ်းကျံအပ်သော
လေးမြား လက်နက်ကို ဆွဲကိုင်လျက်
တောသို့ ဝင်လေ၏။

မြတ်သော အကျင့်ဖြင့်
အသက်ကို မွေးမြူသော
ရှင်ရသေ့သည်
စင်ကြယ်စွာ သုတ်သင်အပ်သော
သပိတ် သင်္ကန်းကို စွဲကိုင်လျက်
တောသို့ ဝင်လေ၏။

တောတွင်း၌
မုဆိုးသည်
ကျားကို ရင်ဆိုင် တွေ့သော အခါ
တုန်လှုပ်သော စိတ် ရှိသည် ဖြစ်၍
ပြေးပြီးလျှင် နီးရာ သစ်ပင်ပေါ်သို့ တက်လေ၏။

တောတွင်း၌
ရှင်ရသေ့သည်

ကျားကို ရင်ဆိုင် တွေ့သော အခါ
တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့သော စိတ်ရှိသည် ဖြစ်၍
လမ်းပေါ်မှာ ခြေစုံ ရပ်လျက်သာ နေလေ၏။

လက်နက် ပါသော မုဆိုးကို မြင်သော အခါ
ကျားသည်
ခက်ထန်သော မျက်လုံးဖြင့် ကြည့်၏။
ကြမ်းကြုတ်သော သွားကို ဖြဲ၏။
ခြောက်လှန့်သော အသံကို ပြု၏။
ရန်လုပ်မည့် ဟန်ကိုလည်း ပြလေ၏။

လက်နက် မပါသော ရှင်ရသေ့ကို မြင်သော အခါ
ကျားသည်
နူးညံ့သော မျက်လုံးဖြင့် ကြည့်၏။
ညင်သာသော ဟန်ဖြင့် အနားသို့ လာ၏။
သိမ်မွေ့သော မျက်နှာဖြင့် အနံ့ကို ခံ၏။
လမ်းဖယ်သော သဘောဖြင့်
အနားက ခွာ၍ သွားလေ၏။

ရန်ပြုသော ကျားကို
မုဆိုးသည် လက်နက်ဖြင့်
ပစ်ခတ် သတ်ဖြတ်လေ၏။

ရှောင်ဖယ်သော ကျားကို
ရှင်ရသေ့သည် မေတ္တာ ပို့ခြင်းဖြင့်
ဆုကို ပေးလေ၏။

ဒဏ္ဍာရီတို့သည်
တွေးစရာ ဆင်ခြင်စရာများကို
သတိပြုဖွယ် ဖော်ပြကြကုန်၏။

ဖော်ပြပါ ဒဏ္ဍာရီ၌ မုဆိုးသည်
ကျား၌ ကြောက်ရွံ့သော စိတ် ရှိခြင်းကြောင့်
သတ်ဖြတ်ခြင်း အမှုကို ပြုသည် မဟုတ်လား။

ဖော်ပြပါ ဒဏ္ဍာရီ၌ ရှင်ရသေ့သည်
ကျား၌ ကြောက်ရွံ့သော စိတ် မရှိခြင်းကြောင့်
မေတ္တာပို့ခြင်း အမှုကို ပြုသည် မဟုတ်လား။

သူ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်း၌
ရဲရင့်ခြင်း သဘောကို
လောကသည်
သတ္တိ ဟူ၍ သမုတ် ပါမည်လား။
မိမိ အသက်ကို စွန့်လွှတ်ခြင်း၌
ရဲရင့်ခြင်း သဘောကို
လောကသည်
သတ္တိ ဟူ၍ သမုတ် ပါမည်လား။
ဤကား ဖြေပြီးသော ပုစ္ဆာပင်တည်း။

သူတစ်ပါး၏ ချမ်းသာကို အလိုရှိ၍
မိမိ အသက်ကို ပဓာန မထားဘဲ
စွန့်စား၍ ဆောင်ရွက်သော သဘောကိုသာ
ပညာရှိသော သူတော်ကောင်းတို့သည်
သတ္တိ ဟူ၍ ချီးမွမ်းကြပါသည်။

မိမိ၏ ချမ်းသာကို အလိုရှိ၍
သူတစ်ပါး အသက်ကို ပဓာန မထားဘဲ
မိုက်မဲစွာ ဆောင်ရွက်သော သဘောကို
ပညာရှိသော သူတော်ကောင်းတို့သည်
သူရဲဘော ကြောင်ခြင်း ဟူ၍ ကဲ့ရဲ့ကြပါသည်။

စွန့်လွှတ်ခြင်း၌ လည်းကောင်း၊
ခွင့်လွှတ်ခြင်း၌ လည်းကောင်း၊
ကူညီခြင်း၌ လည်းကောင်း၊
ဖြောင့်မတ်ခြင်း၌ လည်းကောင်း၊
တည်ကြည်ခြင်း၌ လည်းကောင်း
ရဲရင့်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကိုသာ
သတ္တိ ဟူ၍
လောက သတ်မှတ် ပါလိမ့်မည်။

တပ်မက်ခြင်း၌ လည်းကောင်း၊
ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၌ လည်းကောင်း၊
လုပ်ကြံခြင်း၌ လည်းကောင်း၊
ကောက်ကျစ်ခြင်း၌ လည်းကောင်း၊
လှည့်ဖြားခြင်း၌ လည်းကောင်း၊
ဖောက်ပြားခြင်း၌ လည်းကောင်း၊
စေးနဲခြင်း၌ လည်းကောင်း
ရဲရင့်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကိုမူ
အရှက်မဲ့ခြင်း ဟူ၍သာ
လောက သတ်မှတ် ပါလိမ့်မည်။

အတက် ရှိသော သတ္တဝါသည်
အတက် မဲ့သော သတ္တဝါအား
အတက် အားကိုးဖြင့်
ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်သော အခါ ...
အစွယ် ထက်သော သတ္တဝါသည်
အစွယ်မဲ့သော သတ္တဝါအား
အစွယ် အားကိုးဖြင့်
ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်သော အခါ ...
ဦးချို ရှိသော သတ္တဝါသည်

ဦးချိုမဲ့သော သတ္တဝါအား
ဦးချို အားကိုးဖြင့်
ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်သော အခါ …
အဆိပ် ရှိသော သတ္တဝါသည်
အဆိပ်မဲ့သော သတ္တဝါအား
အဆိပ် အားကိုးဖြင့်
ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်သော အခါ …
ထိုအမူအရာကို
လူတို့သည်
သတ္တိကောင်းခြင်း ဟူ၍
ဂုဏ်ပြု ဖူးကြပါသလား။

ထိုအမူအရာကို
မြင်ရသော အခါတိုင်း
လူတို့သည်
နှလုံး နာခဲ့ကြသည် မဟုတ်လား။
ရွံ့မုန်းသော မျက်နှာဖြင့်
အနိုင်ကျင့်ခြင်း ဟူ၍ ခေါ်ကာ
အစဉ်သာ ပြစ်တင် ရှုတ်ချကြသည် မဟုတ်လား။

အားကိုး တစ်ခုကို အမှီပြု၍
အားနည်းသူကို အားကြီးသူက
အနိုင်ကျင့်ခြင်း သဘောကိုလည်း
လောကသည်
သူရဲဘော ကြောင်ခြင်း၊
အရှက် မရှိခြင်း ဟူ၍သာ
သတ်မှတ် ထားခဲ့ဖူးပါသည်။

ထို့ကြောင့်
သတ္တိ ဟူသည်

လူတို့ အဖို့ မြတ်သော ဂုဏ်အင်္ဂါသာ ဖြစ်၏။
ဖြောင့်မတ် စင်ကြယ်သော နှလုံးသား၏
အမြဲတော ရတနာဓာတ် ဖြစ်၏။
မိမိ အင်အားဖြင့် မိမိမှာ
ပြည့်စုံပြီးသော အရာ ဖြစ်၏။
မှီခိုခြင်းကို အလို မရှိ။

တစ်ခုတည်း တစ်သဘောတည်း
သီးခြား ရပ်တည် နိုင်စွမ်းသော
လွတ်လပ်သော သဘော ဖြစ်၏။
တည်ကြည် ခိုင်မြဲသော
သမာဓိ၏ အဆောက်အအုံ ဖြစ်၏။
နူးညံ့ သိမ်မွေ့သော
ကရုဏာ၏ တည်မှီရာ ဖြစ်၏။
စိုးရိမ် ထိတ်လန့်ခြင်း ကင်းသောကြောင့်
ငြိမ်းချမ်းခြင်း၏ အရိပ် အာဝါသ ဖြစ်၏။
လျစ်လျူရှုနိုင်ခြင်းကြောင့်
ဥပေက္ခာ၏ မိခင်နှင့်လည်း ပမာတူ၏။
ဖောက်လွဲ ဖောက်ပြန် ကင်းခြင်းကြောင့်
တည်ကြည်သော ကျက်သရေ ဖြစ်ပေသတည်း။

အချစ်

အမိနှင့် တူသော
မြေကြီးသည်
အဖနှင့် တူသော
ဥတုနှင့် ပေါင်းဖက်သည်တွင်
အလုံးစုံသော အသက် ရှိကုန်သော
အလုံးစုံသော အသက် မရှိကုန်သော
ဝတ္ထု ပစ္စည်း သစ်ပင် သတ္တဝါတို့
မွေးဖွားခြင်းဖြင့်
အချစ် စတင်ခဲ့ပါသည်။

အစေ့ကို ခွဲ၍ ပေါက်သော အပင်
အခွံကို ဖောက်၍ မွေးသော အကောင်
ယောနိကို ဖွင့်၍ မြင်သော သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည်
ရှင်သန် ကြီးထွား ကြကုန်၏။
နုပျို စိုလန်း ကြကုန်၏။
စည်ကား ပွားများ ကြကုန်၏။
အိုမင်း ရင့်ရော် ကြကုန်၏။
ကာလ ပရိစ္ဆေဒ တစ်ခု၏ အဆုံး၌
ပျက်စီးခြင်းဖြင့် ကွေကွင်း ကြကုန်လေသည်။

ထိုသို့သော
- ရှင်သန် ကြီးထွားခြင်း၌ အချစ် တည်ပါသည်။

- နုပျို စိုလန်းခြင်း၌ အချစ် တည်ပါသည်။
- စည်ကား ပွားများခြင်း၌ အချစ် တည်ပါသည်။
- အိုမင်း ရင့်ရော်ခြင်း၌ အချစ် တည်ပါသည်။
- ပျက်စီး ကွေကွင်းခြင်း၌ အချစ် တည်ပါသည်။
- ပူလောင်ခြင်း၌လည်း အချစ် တည်ပါသည်။
- အေးမြခြင်း၌လည်း အချစ် တည်ပါသည်။

ဓာတ်တို့ မည်သည်
သူ့သဘောကို သူဆောင်၍သာ ဖြစ်လေ့ ရှိသကဲ့သို့
အချစ်သည်လည်း သူ့သဘောကို သူဆောင်၍သာ
ဖြစ်လေ့ ရှိသော ဓာတ်သဘောပင်တည်း။
အချစ်ကို ဖန်တီးခြင်းဖြင့် ရအပ်သည် မဟုတ်ချေ။

လောကကို
မဟာဘုတ် ဓာတ်များ ပြုပြင်နေသည်ဟု
မြင်သောသူအား
လောကကို အချစ် ပြုပြင်နေသည်ဟု
မြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

လောက၌
ဓာတ်ကြီး လေးပါးနှင့် ကင်းသော
ဝတ္ထု ပစ္စည်း ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သစ်ပင် မရှိ ဟူ၍
မြင်သောသူအား
လောက၌ အချစ်နှင့် ကင်းသော
ဝတ္ထု ပစ္စည်း ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သစ်ပင် မရှိ ဟူ၍
မြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ကျောက်ခဲသည်
မလိုအပ်ဘဲ ဖြစ်လာသည်ဟု ထင်ပါသလား။
မြက်ပင်သည်

မလိုအပ်ဘဲ ပေါက်ပွား လာသည်ဟု ထင်ပါသလား။
လောက၌
ဘယ်အရာသည်
မလိုအပ်ဘဲ ဖြစ်လာသည် ဟူ၍
ထင်ရှား ပြနိုင်သူ ရှိပါသလား။
အရာခပ်သိမ်းတို့သည်
မလိုအပ်ဘဲ ဖြစ်လာသည် မရှိကုန်၊
လိုအပ်၍သာ ဖြစ်လာကြကုန်သည် ဟူ၍
မြင်သောသူအား
လောက၏ လိုအပ်ချက်ကို
အစဉ် ဖြည့်လျက်နေသော
အချစ်ကို ကောင်းစွာ
မြင်ရပါလိမ့်မည်။

ခုတ်ချိုင် ခံရခြင်းဖြင့်
မိမိ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း
သတ္တဝါတို့၏ စားရန် လိုအပ်သော အသီးအနှံကို
သီး၍ ဝေငှသော သစ်ပင်တွင်
လောက၏ အချစ် ထင်ရှား ရှိပါသည်။

ဖမ်းဆီး သတ်ဖြတ်ခံရခြင်းဖြင့်
မိမိ၏ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း
သတ္တဝါတို့ စားရန် လိုအပ်သော သားပေါက်များကို
မနားတမ်း မွေး၍ ကျွေးသော ငါးတို့တွင်
လောက၏ အချစ် ထင်ရှားရှိပါသည်။

လှည်းကို စီးနင်း၍ သွားလာ နေရသော
လူသားတို့ အတွက် သက်သာပြီး
ပို၍ ကောင်းမွန်သော ကားကို
တီထွင် ဖန်တီး ထုတ်လုပ်သူကို လည်းကောင်း၊

လမ်းရှိမှ သွားလာနိုင်သော
ကားကို စီးနင်း၍ သွားလာ နေကြရသော
လူသားတို့ အတွက် ခရီးတွင်ပြီး
ပို၍ လျင်မြန်သော ဂျက် လေယာဉ်ကို
တီထွင် ဖန်တီး ထုတ်လုပ်သူကို လည်းကောင်း
အပြစ် ဆိုထိုက်သော အကြောင်း ရှိပါသလား။

လူ၏ သက်သာမှုကို ဆောင်ယူ၍ လာသော
ပစ္စည်းဆန်းများကို မြင်ရသည့် အခါတိုင်း
ခံစားရသော ပီတိ သောမနဿသည်
လူ့လောက၌ ရှိသော အချစ် တရားကို
ထင်ရှားပြသော သိကြောင်း သင်္ကေတ ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးရူးကို အောက်မေ့တတ်သော
မွန်မြတ်သည့် နှလုံးသား သစ်ပင်ပေါ်တွင်
အချစ်ငှက်များ ပျော်ရွှင်စွာ နားခို ကြပါလိမ့်မည်။
ကျေးဇူးမဲ့ ပြုတတ်သော
ယုတ်မာသည့် နှလုံးသား သစ်ငုတ်ပေါ်တွင်
အချစ်ငှက်များ နားဝံ့မည် မဟုတ်ပါ။

အချစ်ကြောင့် လောက တည်ရှိ နေပါသည်။
အချစ်ကြောင့် တိုင်းပြည် တည်ရှိ နေပါသည်။
အချစ်ကြောင့် လူမျိုး တည်ရှိ နေပါသည်။
အချစ်ကြောင့် မြို့ရွာ တည်ရှိ နေပါသည်။
အချစ်ကြောင့် မိသားစု (အိမ်ထောင်) တည်ရှိ နေပါသည်။
အချစ်ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါများ တည်ရှိ နေကြပါသည်။

မျှော်လင့်ချက်

မနက်ဖြန် အဖို့
လူ၏ အသက်ရှင်လျက် နေလိုသော
မျှော်လင့်ချက်များ
ကင်းမဲ့သွားပြီ ဆိုပါက
ယနေ့ အဖို့
လူ၏ အသက်ရှင်ခြင်း ဘဝ၌လည်း
တန်ဖိုး ဟူသော ပညတ်များနှင့်
အဓိပ္ပာယ် ဟူသော ပညတ်များ အားလုံး
ဆုံးရှုံး ပျက်စီး၍
အချည်းနှီး ဖြစ်သွား ကြရပေတော့မည်။

လူတို့ အဖို့
စားစရာ အစားအသောက်များ
ဝတ်စရာ အဝတ်အထည်များ
နေစရာ အဆောက်အအုံများ
သွားလာစရာ ယာဉ်ရထားများ
ဆက်သွယ်စရာ ကိရိယာ ပစ္စည်းများ
ကုသစရာ ဆေးဝါးများ
ကုန်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်စရာ ယန္တရားများ
ကာကွယ်စရာ လက်နက် ခဲယမ်းများ
စသော အရာခပ်သိမ်းတို့သည်
မျှော်လင့်ချက်ကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ် လာကြရကုန်၏။

လူတို့ အဖို့
ကြံစည် ဖန်တီးမှုများ
ရှာဖွေ စူးစမ်းမှုများ
သွားလာ လှုပ်ရှားမှုများ
ကြိုးစား အားထုတ်မှုများ
ရောင်းဝယ် ဖောက်ကားမှုများ
ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမှုများ
ဆွေးနွေး တိုင်ပင်မှုများ
ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်မှုများ စသည့်
အမှုခပ်သိမ်းတို့သည်
မျှော်လင့်ချက်ကြောင့်သာ ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ကြကုန်၏။

- အသီး ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်
  အပင်ကို စိုက်ခဲ့ကြသည် မဟုတ်လား။
- သားသမီး ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်
  လင်နှင့် မယား ယှက်တင် ပေါင်းသင်းကြသည် မဟုတ်လား။
- ကြီးပွား ချမ်းသာခြင်း ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်
  စီးပွား ရှာဖွေကြသည် မဟုတ်လား။
- အချုပ်အချယ် ကင်းခြင်း ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်
  ရန်းကန် တိုက်ခိုက်ကြသည် မဟုတ်လား။
- သဘော တူညီခြင်း ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်
  စည်းဝေးကြသည် မဟုတ်လား။
- အကျိုးအမြတ် ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်
  ရောင်းဝယ် ဖောက်ကားကြသည် မဟုတ်လား။
- ဝိမုတ္တိ ချမ်းသာ ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်
  ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ကြသည် မဟုတ်လား။
- ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းသော လူနာတို့သည်
  မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်
  ဆရာဝန်ထံသို့ သွားကြကုန်၏။

- စက် ချွတ်ယွင်းသော ကားပိုင်ရှင်တို့သည်
မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်
စက်ပြင်ဆရာ (မက္ကင်းနစ်) ထံသို့ သွားကြကုန်၏။
- ပညာ ချွတ်ယွင်းသော လုပ်ငန်းရှင်တို့သည်
မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်
ပညာရှင်ထံသို့ သွားကြကုန်၏။
- ဘဝ ချွတ်ယွင်းသော အပူသည်တို့သည်
မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်
ဗေဒင်ဆရာ နတ်ကတော်တို့ထံသို့ သွားကြကုန်၏။

- ထို့ကြောင့်
တစ်ခုသော ပညာ၌
အထူး ကျွမ်းကျင် လိမ္မာပြီးသော သူအား
ယုံကြည် အားထားသမှု ပြုကြသော
လူမှု နိယာမသည်
မျှော်လင့်ချက်ကို ဖန်တီးသော
လောက ဓမ္မ တစ်ခုပေတည်း။

- ညဥ့် အမှောင် ဆုံးလျှင်
နေ့ အလင်း ရောက်လာတတ်သော
လောက ဓမ္မတာသည်
လူတို့အား နက်ဖြန်ခါ အတွက်
လုပ်ငန်းများကို ပြင်ဆင်ထားရန်
မျှော်လင့်ချက်ကို ပေးသော
သံတော်ဆင့် တရား ဖြစ်ပါသည်။

- ခြောက်သွေ့သော နွေဥတု ကုန်လျှင်
စိမ်းစိုသော မိုးဥတု ရောက်လာတတ်သော
လောက ဓမ္မတာသည်
လယ်သမားတို့အား

နောင်နှစ် အတွက် စိုက်ရေး ပျိုးရေး
ပြင်ဆင်ထားရန်
မျှောင်လင့်ချက်ကို ပေးသော
သံတော်ဆင့် တရား ဖြစ်ပါသည်။

- စီးသွားသော ရေအဟုန်ကို တားဆီးလျှင်
ရေ၏ အင်အား ဖြစ်ပေါ် လာတတ်သော
လောက ဓမ္မတာသည်
စိုက်ပျိုးရေး အင်ဂျင်နီယာတို့အား
ဆည်မြောင်းကို ဖန်တီးရန်၊
လျှပ်စစ် အင်ဂျင်နီယာတို့အား
ရေအား လျှပ်စစ်ကို ဖန်တီးရန်
မျှော်လင့်ချက်ကို ပေးသော
သံတော်ဆင့် တရား ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် …
လောက၏ သံတော်ဆင့် တရား အသံကို
ကြားတတ်သော သူများသည်
လောက ဓမ္မတာ ဟူသော
သဘာဝ နိယာမများကို
ပိုမို နားလည်နိုင်သူတို့ ဖြစ်ကြကုန်၏။

နိယာမကို ပိုမို နားလည်သော သူတို့သည်
လူသားတို့ အဖို့ မျှော်လင့်ချက်များကို
ပိုမို ဖန်တီး ပေးနိုင်သူများ ဖြစ်ကြကုန်၏။

လူသည် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်
အသက်ရှင်သော သတ္တဝါမျိုး ဖြစ်၏။
အကောင်းဆုံးတို့သည်
လူ၏ မျှော်လင့်ချက်များ ဖြစ်သကဲ့သို့

အဆိုးဆုံးတို့သည်လည်း
လူ၏ မျှော်လင့်ချက်များ ဖြစ်ကြကုန်၏။
အကောင်းဆုံးကို မျှော်လင့်လျက်
အသက်ရှင် ရစဉ် အခါ
လူမှာ ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့ခြင်း ဖြစ်ရလေ၏။
အဆိုးဆုံးကို မျှော်လင့်လျက်
အသက်ရှင်ရစဉ် အခါ
လူမှာ ထိတ်လန့် ပူဆွေးခြင်း ဖြစ်ရလေ၏။

ထောင်ကျ နေသောကြောင့် လည်းကောင်း၊
ခရီးဝေး သွားနေခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊
စစ်ထွက် နေခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း
ကွေကွင်းနေသော လင်ယောကျ်ားအား
စောင့်စား၍ နေသော ဇနီးမယားသည်
မျှော်လင့်ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။

အဖြေပေးရန် အချိန်ဆွဲသော ချစ်သူထံမှ
ချစ်ခွင့်ကို မရသဖြင့်
လွမ်းနေရသော အချစ် ဒုက္ခသည်၏
အောင့်အည်း သည်းခံခြင်းသည်
မျှော်လင့်ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပေသည်။

အရက်မူးပြီး အလုပ်က ပြန်လာသော ယောကျ်ားနှင့်
စာမသင်ဘဲ ကျောင်းပြေးလာသော သားကို
ထမင်း ဟင်း ပြင်ဆင် ကျွေးမွေးသော
အိမ်ရှင်မ၏ ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည်
မျှော်လင့်ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။

ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်သော တရားခံအား
တရားသူကြီး၏ အပြစ်ဒဏ် စီရင်ခြင်းသည်

မျှော်လင့်ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။

ဉာဏ်ပညာ ထူးချွန်၍
ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်း ရှိသော
ကျောင်းသား လူငယ်တို့ကို
လူရည်ချွန် ဖြစ်အောင်
အားပေး ချီးမြှောက် ထောက်ပံ့ခြင်းသည်
မျှော်လင့်ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။

စောင့်စားခြင်းသည် လည်းကောင်း၊
သည်းခံခြင်းသည် လည်းကောင်း၊
ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊
အပြစ်ဒဏ် စီရင်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊
အားပေး ချီးမြှောက်ခြင်းသည် လည်းကောင်း
မျှော်လင့်ချက်၌သာ တည်ကြပါကုန်၏။

သို့သော်လည်း
မျှော်လင့်ချက်တို့တွင်
သူ့အတွက် ထားသော မျှော်လင့်ချက်နှင့်
ကိုယ့်အတွက် ထားသော မျှော်လင့်ချက်တို့သည်
လွန်စွာ ကွဲပြား ခြားနားကြပါ၏။

သူ့အတွက် ထားသော မျှော်လင့်ချက်မျိုးကို
လူအပေါင်းတို့သည်
ချီးမွမ်းရန် ဝန်မလေးကြကုန်သကဲ့သို့
ကိုယ့်အတွက် ထားသော မျှော်လင့်ချက်မျိုးကိုကား
လူအပေါင်းတို့သည်
ကဲ့ရဲ့ရန်သာ ဝန်မလေးကြကုန်သည် ဖြစ်ကြလေသတည်း။

တန်ဖိုး ရှိခြင်း၊ တန်ဖိုး သိခြင်း

အဆင်းကို မမြင်ရသော်လည်း
အသံကို မကြားရသော်လည်း
အနံ့ကို မနံရသော်လည်း
အရသာကို မခံရသော်လည်း
အတွေ့ကို မသိရသော်လည်း
တရား မျှတခြင်း ဆိုသော ဓမ္မသည်
ညီမျှခြင်း ဆိုသော ဓမ္မသည်
မှန်မြတ်ခြင်း ဆိုသော ဓမ္မသည်
ငြိမ်းချမ်းခြင်း ဆိုသော ဓမ္မသည်
ချစ်ကြည်ခြင်း ဆိုသော ဓမ္မသည်
ကြင်နာခြင်း ဆိုသော ဓမ္မသည်
စောင့်ထိန်းခြင်း ဆိုသော ဓမ္မသည်
တည်ကြည်ခြင်း ဆိုသော ဓမ္မသည်
နားလည်ခြင်း ဆိုသော ဓမ္မသည်
လူသားတို့၏ လောကဝယ်
တန်ဖိုး ရှိသော အရာများသာ
အစဉ် ထာဝရ ဖြစ်လျက် နေပါသည်။

လူသည် တန်ဖိုးကို သိသော
ထူးဆန်းသော သတ္တဝါ ဖြစ်သည်။
တချို့သော ပညာရှိတို့သည်
တန်ဖိုး ရှိခြင်းကို

ရှာဖွေ စူးစမ်းခြင်းဖြင့်
တန်ဖိုးကို သိအောင်
အားထုတ်ခဲ့ကြ ဖူးပါသည်။

ဂျယ်ရမီ ဘင်သင် ဟောသော
လူတန်းစား တိုက်ပွဲ ဆိုသော စကားကြောင့်
လူသား အချင်းချင်း မုန်းရသည်။။
အရင်းရှင် စီးပွားရေး စနစ်ကို
ပယ်ဖျက်ပြီးနောက်
ဆိုရှယ်လစ် စီးပွားရေး စနစ်ကို
တည်ထောင် ကြလေသည်။
သို့သော် ...
အကြောင်းကြောင်းကြောင့်
ဤလောကမှာ
တရား မျှတခြင်းသည်
ကောန်စင်စစ်
ဖြစ်မလာချေ။

လူသားသည်
ခေတ် အဆက်ဆက်ဝယ်
တရား မျှတခြင်းကိုသာ
မျှော်မှန်း တမ်းတလျက်
ကြံ့စည် စိတ်ကူးလျက်
နည်းလမ်း ရှာဖွေလျက်
ကြိုးပမ်း အားထုတ်လျက်
စူးစမ်း လေ့လာလျက်
ရှာဖွေ မွေနှောက်လျက်
ဘဝ ခရီး ဆက်နေကြလေသည်။

တရား မျှတခြင်းကို

လူသားတိုင်း လူသားတိုင်း
လိုချင် တမ်းတရာဝယ်
ဆန္ဒ တူညီ နေကြပါသည်။

မြင်ရသည်လည်း မဟုတ်
ကြားရသည်လည်း မဟုတ်
စားရသည်လည်း မဟုတ်
မွှေးရသည်လည်း မဟုတ်
ထိတွေ့ရသည်လည်း မဟုတ်ပါဘဲ
လူသား အသည်းနှလုံးက
တရား မှုတခြင်း မွေ့ကိုသာ
အဘယ်ကြောင့် လိုချင်ကြသနည်း။

တရား မှုတခြင်းသည်
လူအများဆုံး အတွက်
ချမ်းသာသုခ အများဆုံးကို
ပေးနိုင်သောကြောင့်လား၊
သို့မဟုတ် ...
တရား မှုတခြင်းသည်
အသုံးကျသောကြောင့်လား၊
သို့မဟုတ် ...
တရား မှုတခြင်းသည်
အရောင်းအဝယ် သဘောအရ
အကျိုးအမြတ် ရသောကြောင့်လား၊
သို့မဟုတ်လျှင် ...
တရား မှုတခြင်းကို
လူသားတွေ ဘာကြောင့်များ
လိုချင် တောင့်တ နေကြပါသနည်း။

လူသားများ စိတ်ဝင်စားသော အရာ

လူသားများ မြတ်နိုးသော အရာ
လူသားများ စုံမက်သော အရာ
လူသားများ ကြည်ညိုသော အရာ
လူသားများ အားထားသော အရာ
လူသားများ စွဲလမ်းသော အရာ
လူသားများ ဂုဏ်ယူသော အရာ
လူသားများ နှစ်သက်သော အရာကို
လူသားများ တန်ဖိုး ထားကြပါသည်။

သို့ဖြစ်လျှင်
တရား မျှတခြင်း
ညီမျှခြင်း
မှန်မြတ်ခြင်း
ငြိမ်းချမ်းခြင်း
ချစ်ကြည်ခြင်း
ကြင်နာခြင်း
စောင့်စည်းခြင်း
တည်ကြည်ခြင်း
သိနားလည်ခြင်း စသော
ဒြပ်မဲ့ ပစ္စည်းမဲ့ တရားများသည်
လူတို့ တန်ဖိုး ထား၍သာ
တန်ဖိုး ရှိသော တရားများလား၊
သို့မဟုတ် ...
သူ့ အလိုလိုကပင်
တန်ဖိုး ရှိသော တရားများလား
စဉ်းစားကြပါကုန်။

လူ့ဘဝ၏ တန်ဖိုးများ (၁)

တန်ဖိုး ဟူသည်
လူ့ကိစ္စ ဖြစ်သည်။
တန်ဖိုး အကြောင်းကိုလည်း
လူပဲ သိသည် (တိရစ္ဆာန် မသိနိုင်)။
လူ့ ဆက်ဆံရေးတိုင်းမှာ
တန်ဖိုး ကိစ္စ ပါသည်။
လူမှာ တန်ဖိုး ရှိမှ
လူရာ ဝင်သည်။
လူ့ဂုဏ် ရှိသည်။
လူ လေးစားသည်။
လူ ယုံကြည်သည်။
လူ မြတ်နိုးသည်။
လူ ရိုသေသည်။
လူ နာခံသည်။
လူ စိတ်ချသည်။
လူ အားကိုးသည်။
လူ ရှေ့တင်သည်။
လူ အပ်နှင်းသည်။
လူ လိုလားသည်။
လူ ကြည်ဖြူသည်။
လူ မှီခိုသည်။

ထို့ကြောင့် လူသားသည်
- တန်ဖိုး၏ အနက် အဓိပ္ပာယ်ကို လည်းကောင်း၊
- တန်ဖိုး၏ အကျယ်အဝန်းကို လည်းကောင်း၊
- တန်ဖိုး၏ အတိုင်းအဆကို လည်းကောင်း၊
- တန်ဖိုး၏ အထွေအပြားကို လည်းကောင်း
ကောင်းစွာ သိအပ်ပေသည်။

တန်ဖိုး၏ အနက် အဓိပ္ပာယ်ကို
ဦးစွာ စူးစမ်းသင့်၏။
သိလွယ် ထင်ရှားစေရန်
ဝတ္ထု သက်သေကို ဆိုသင့်၏။
ရော်ဘင်ဆန် ခရူးဆိုး ပုံဝတ္ထုသည်
ပေါ်လွင် ထင်ရှားပေလိမ့်မည်။

ကျွန်း တစ်ကျွန်း ရှိ၏။
ဘဝတူ လူသား အလျှင်း ကင်း၏။
သင်္ဘော ပျက်သော အခါ ရော်ဘင်ဆန် ခရူးဆိုးသည်
အသက် မသေဘဲ ထိုကျွန်းသို့ ရောက်၏။
ကျွန်းပေါ်တွင် စိန်ကျောက်များ ရှိ၏။
ခရူးဆိုးလည်း ဆာလောင်၏။
ခြေကုန် လက်ပန်း ကျလျက်
အစာနှင့် ရေကိုသာ တောင့်တ၏။
ကျွန်းပေါ်က ကျောက်သံ ပတ္တမြားကို
သူ အလျှင်း စိတ်မဝင်စားချေ။
အသက်ရှင်ရေး အတွက်မူ သူ့အဖို့
အစာ ရေစာမှ တစ်ပါး အခြားအရာတို့သည်
တန်ဖိုး မရှိ ဟူ၍သာ
သူ ကောင်းစွာ ထင်မြင်လေသည်။
သို့ဖြစ်လျှင် ...
တန်ဖိုးသည် အဘယ်နည်း။

ကျောက်သံ ပတ္တမြားသည်
ခရူးဆိုး အတွက် အဘယ်ကြောင့်
တန်ဖိုး မရှိကြသနည်း။
အကြင်သူသည်
ပစ္စည်းဥစ္စာ အလွန် ကြွယ်ဝ၏။
လောကီ အာရုံ ကာမဂုဏ်ကိုမူ
လိုတိုင်း ရနိုင်၏။
ကမ္ဘာပေါ်တွင် တည်ရှိသော ပစ္စည်းမျိုး မှန်လျှင်
သူ မရနိုင်သော အရာ မရှိ။
သို့သော် သူသည်
တောင့်တတိုင်း အလို မပြည့်ချေ။
သူ့မှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာသော်လည်း
သားသမီး ရတနာ မထွန်းကားချေ။
သူသည် ကိုယ်တစ်ခြမ်း သေလျက်
ဖုံမွေ့ရာပေါ်တွင် လျောင်းခွေ၍သာ
နေ့ရက် ကာလ ရှိသမျှ နေရ၏။
သူ လိုလားသည်ကား
သားရင်း သမီးရင်း ဖြစ်၏။
အာရောဂျ ဟု ခေါ်သော
ကျန်းမာရေး ဖြစ်၏။
ထိုအခါ သူသည်
ကိုယ်လည်း မကျန်းမာ
စိတ်လည်း မချမ်းသာတော့။
လူ ဖြစ်သော်လည်း
လူစဉ် မမီ
လူရည် မပြည့်
လူကြား မတိုး
လူဖိုး မတန်
လူသန် မဟုတ်

လူဖြစ် ယုတ်သည်
လူ လုပ်နေလည်း
လူဖြစ်ရှုံးကြီး
လူချည်းနီးဟု
တွေးပြီး စိတ်မရှင်
ဘဝင်လည်း မချမ်းမြ
ရသမျှကို သူ မလို
လိုသမျှကို သူ မရ
သူ့ဘဝဝယ်
တန်ဖိုးက တခြား
စည်းစိမ်က တခြား
လူသား အနေနှင့်တော့
သူ့မှာ တန်ဖိုး မရှိဟုသာ
သူ စဉ်းစား နေလေသည်။
သို့ဖြစ်လျှင် ...
တန်ဖိုးသည် အဘယ်နည်း။

လောကကို စေ့စေ့ကြည့်ပြီး ရဲရဲ ရှုပါ။
မြင်လာရသည်ကား
ကောင်းစွာ လုပ်ကျွေး မွေးမြူသူ
လင်ယောကျ်ားကို
ဇနီးမယား တန်ဖိုး ထားနေသည်။
ကောင်းစွာ သင်ကြား ပြသသူ
ပညာရှိ ဆရာသမားကို
တပည့်သားများ တန်ဖိုး ထားနေသည်။
ကောင်းစွာ နိဗ္ဗာန် မဂ် ဖိုလ်ကို ညွှန်ပြသူ
ရဟန်း သံဃာကို
ဒကာ ဒကာမများ တန်ဖိုး ထားနေသည်။
ကောင်းစွာ တရားမွေ့ဖြင့် အုပ်ချုပ်သူ
မင်းကောင်း မင်းမြတ်ကို

တိုင်းသူပြည်သားတို့ တန်ဖိုး ထားနေသည်။
သို့ဖြစ်လျှင် ...
တန်ဖိုးသည် အဘယ်နည်း။

လူတိုင်း သိသည်ကား
ကျောက်သံ ပတ္တမြားသည်
လောကမှာ လူသားများ
တန်ဖိုး ထားအပ်သော
ရတနာများ ဖြစ်ပါလျက်
ရော်ဘင်ဆန် ခရူးဆိုးသည်
ထို ရတနာများကိုမူ
တန်ဖိုး မထား မလေးစားဘဲ
အဘယ်ကြောင့် အစားအစာကိုသာ
ပို၍ တန်ဖိုး ထားပါသနည်း။

အဖြေကား ရှင်းပါသည်။
လောကမှာ ဘယ်အရာပဲ ဖြစ်ဖြစ်
အသုံးမဝင်လျှင် အဖိုး မတန်
အသုံးဝင်မှ တန်ဖိုး ရှိသည်ဟု
ဆိုသင့်မည် ထင်ပါသည်။
သို့ဖြစ်လျှင် ...
တန်ဖိုး ဟူသည်
အသုံးဝင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု
အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ် သင့်သလား။

အကယ်၍ ထိုသို့ သတ်မှတ်လျှင်
ကမ္ဘာကျော် ပန်းချီ ဆရာကြီး
ဗန်ဂိုး၏ လက်ရာ ပန်းချီကားသည်
အသုံးဝင်ခြင်း မရှိပါဘဲလျက်
အဘယ်ကြောင့် အလွန် တန်ဖိုး ရှိပါသနည်း။

ဤတွင် တန်ဖိုး၏ ထင်ရှားသော
သဘော လက္ခဏာ တစ်ခုကို
သိမြင် နားလည် ရပြန်သည်။
ထိုသဘောကား
လောကမှာ
လူသားတို့ စိတ်ဝင်စားလျှင်
ထိုအရာသည် တန်ဖိုး ရှိသည်။

လှူဘဝ၏ တန်ဖိုးများ (၂)

လူသားသည် ဘဝကို
တန်ဖိုးဖြင့် ထူထောင်၏။
တန်ဖိုးဖြင့် တည်ဆောက်၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ကာရံ၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ထိန်းကွပ်၏။
တန်ဖိုးဖြင့် စောင့်ရှောက်၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ချဲ့ထွင်၏။
တန်ဖိုးဖြင့် တိုးမြှင့်၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ဝန်းရံ၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ပြဋ္ဌာန်း၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ဖော်ညွှန်း၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ဖွင့်ဆို၏။
တန်ဖိုးဖြင့် တိုင်းတာ၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ဦးဆောင်၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ညွှန်ကြား၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ပဲ့ကိုင်၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ထိန်းချုပ်၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ဖန်းပြ၏။
တန်ဖိုးဖြင့် မြှူဆွယ်၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ဆွဲဆောင်၏။
တန်ဖိုးဖြင့် စည်းရုံး၏။
တန်ဖိုးဖြင့် သုံးသပ်၏။

တန်ဖိုးဖြင့် ဆုံးဖြတ်၏။
တန်ဖိုးဖြင့် မစ၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ချီးမြှင့်၏။
တန်ဖိုးဖြင့် မြှောက်စား၏။
တန်ဖိုးဖြင့် ဂုဏ်ပြု၏။

တစ်နည်းအားဖြင့်
တန်ဖိုး ဟူသည်
ဘဝ၏ အဆောက်အအုံ ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အစောင့်အရှောက် ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အခမ်းအနား ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အဆင်းအရောင် ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အခိုးအလျှံ ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အဆောင်အယောင် ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အဆီအနှစ် ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အချက်အချာ ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အချုပ်အထိန်း ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အခြေအရံ ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အစွမ်းအစ ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အညွှန့်အဖူး ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အဆင့်အတန်း ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အထုပ်အထည် ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အခွင့်အလမ်း ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အပေါင်းအဖော် ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အပြောက်အမွမ်း ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အရည်အသွေး ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အရှိန်အစော် ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အနံ့အလျား ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အဝှမ်းအကော ဖြစ်၏။
ဘဝ၏ အသိုက်အဝန်း ဖြစ်၏။

ဘဝ၏ အရှိန်အဟုန် ဖြစ်၏။
ထို့ကြောင့် တန်ဖိုး မရှိလျှင်
ဘဝ ဘယ်မှာ ရှိပါအံ့နည်း။

သို့ဖြစ်၍ လူသားသည်
တန်ဖိုးကို ရေတွက်ရာ၏။
တန်ဖိုးကို ရှာဖွေရာ၏။
တန်ဖိုးကို လေ့လာရာ၏။
တန်ဖိုးကို ရှုမြင်ရာ၏။
တန်ဖိုးကို ဆင်ခြင်ရာ၏။
တန်ဖိုးကို နှလုံးသွင်းရာ၏။
တန်ဖိုးကို နားလည်ရာ၏။
တန်ဖိုးကို သဘောပေါက်ရာ၏။
တန်ဖိုးကို ခြေရာကောက်ရာ၏။
တန်ဖိုးကို တည်ဆောက်ရာ၏။
တန်ဖိုးကို စောင့်ရှောက်ရာ၏။
တန်ဖိုးကို အရေးထားရာ၏။
တန်ဖိုးကို လေးစားရာ၏။
တန်ဖိုးကို မြတ်နိုးရာ၏။
တန်ဖိုးကို သိမ်းဆည်းရာ၏။
တန်ဖိုးကို ကိုးကွယ်ရာ၏။
တန်ဖိုးကို ဦးထိပ်ထားရာ၏။
တန်ဖိုးကို အသက်နှင့် ထပ်တူ ပြုရာ၏။

တန်ဖိုးကို သိမှ
တန်ဖိုးကို မြင်မှ
တန်ဖိုးကို တွေ့မှ
တန်ဖိုးကို နားလည်မှ
လူသားသည်လည်း မိမိ၏
ဘဝကို သိသည်၊

ဘဝကို မြင်သည်၊
ဘဝကို တွေ့သည်၊
ဘဝကို နားလည်သည်ဟု ဆိုသင့်ပါသည်။

အကြောင်း အခါကမူ
ကမ္ဘာပေါ်က ဒဿန ဆရာတို့သည်
တန်ဖိုး၏ အစကို
ဤသို့ ရှာဖွေခဲ့ကြဖူးလေသည်။

လောက၌ တန်ဖိုး ရှိသော
အရာဝတ္ထု အားလုံးသည်
မြေကြီးက ထွက်ကြသည်။
မြေကြီး၌ တည်ကြသည်။
မြေကြီးကို မှီခိုကြသည်။
မြေကြီးက ထောက်ပံ့သည်။
မြေကြီးမှ ထုတ်ယူရသည်။
အစားကိုလည်း မြေက ရသည်။
အဝတ်ကိုလည်း မြေက ရသည်။
အနေအထိုင်ကိုလည်း မြေက ရသည်။
စားဖို့လည်း မြေကို မှီမှ၊
ဝတ်ဖို့လည်း မြေကို မှီမှ၊
နေဖို့လည်း မြေကို မှီမှ၊
ရေကိုလည်း မြေက၊
သံကိုလည်း မြေက၊
သယံဇာတ အားလုံး မြေက၊
သတ္တဝါ အားလုံး မြေက၊
အဆီအနှစ် အားလုံး မြေက၊
ထို့ကြောင့် တန်ဖိုး အားလုံး မြေက၊
မြေသည်သာ
တန်ဖိုး အားလုံး၏ မိခင်ဟု

မိန့်ဆိုခဲ့ကြဖူးလေသည်။

မြေမိခင် ဝါဒက
မြေပိုင်ရှင် စနစ်ကို
ရှေ့နေ လိုက်ပေးခဲ့လေသည်။
နောင်အခါ ဒဿန ဆရာတွေ
အမြင် ပြောင်းကုန်သည်။
မြေမှာ ပေါက်လျက်
တော၌ ရှင်နေသော သစ်ပင်
လူတွေက မခုတ်ထွင်ဘဲ ထားလျှင်
တန်ဖိုး ဘယ်တွင် ရှိသလဲ။
မြေမှာ အောင်းလျက်
တောင်၌ တည်သော ပတ္တမြား
လူသားတွေက မတူးဘဲ ထားလျှင်
ဘယ်တွင် တန်ဖိုး ရှိသလဲ။
သစ်ပင်ကို ခုတ်
တောမှ ထုတ်ပြီး
လွှစင်မှာ တင်
ရွှေပေါ်နှင့် ထိုး
ကြိမ်ကြိုးနှင့် ဆင်
အရောင်တင်မှ
ဤတွင် တန်ဖိုး
ဆထက် တိုးသောကြောင့်
မြေကို ကိုးကွယ်သော
တန်ဖိုး ဝါဒ သုံးမရပြန်၊
လူသား လုပ်အား
များထက် များလေ
တန်ဖိုး ဆပွား
တိုး၍ များလေမို့
ထိုဒဿန ဆရာများက

လုပ်အားသည်သာ
တန်ဖိုးများ၏ မာတာဟု
သဘော သရုပ်
အနက် ထုတ်ကြပြန်သည်။
ဤကား စက်မှု ခေတ်၏
တန်ဖိုး ဝါဒ တရားတည်း။

ရုပ်ဝါဒီများ
တန်ဖိုးထားသည်မှာ
အသုံးဝင်မှု တစ်ခုတည်းသာ။
အမှန်မှာ
ရုပ်ပစ္စည်းသာ တန်ဖိုးပါသည်
မမည်စကောင်း
စိတ်၏ အကြောင်း
ကောင်းကောင်း သိမှ
တန်ဖိုး စကား များများ ပြောပါ။
တန်ဖိုး အရာဝယ်
စေတနာလည်း ပါမှ
မေတ္တာလည်း ပါမှ
ဒါနလည်း ပါမှ
သီလလည်း ပါမှ
သမာဓိလည်း ပါမှ
ပညာလည်း ပါမှ
သဒ္ဓါလည်း ပါမှ
ဟိရိလည်း ပါမှ
ဩတ္တပ္ပလည်း ပါမှ
ခန္တီလည်း ပါမှ
ဝီရိယလည်း ပါမှ
တန်ဖိုး သဘာဝ
အပြည့်အဝ သိနိုင်ပါသည်။

စိတ်ရင်းကောင်း

မြင်ခြင်း၌ စွမ်းသော
မျက်စိသည်
အနီးဆုံး ဖြစ်သော
မျက်ချေးကို မမြင်သလို
သိခြင်း၌ စွမ်းသော
စိတ်သည်
အနီးဆုံး ဖြစ်သော
နီဝရဏများကို မမြင်ချေ။

'နီဝရဏ' ဟူသည်
ပိတ်ပင် တားဆီး တတ်သော
စိတ်၏ အညစ်အကြေးများတည်း။
ထိုနီဝရဏတို့သည်
တပ်မက်ခြင်းလည်း တစ်ပါး၊
အမျက်ထွက်ခြင်းလည်း တစ်ပါး၊
ပျင်းရိခြင်းလည်း တစ်ပါး၊
စိတ် ပျံ့လွင့်ခြင်းလည်း တစ်ပါး၊
မသိခြင်းလည်း တစ်ပါး၊
ယုံမှားခြင်းလည်း တစ်ပါး။

ရေသည် ပကတိ အားဖြင့်
ကြည်လင်ခြင်း အေးမြခြင်း ရှိ၏။

ထို့အတူ
စိတ်သည် ပကတိအားဖြင့်
ကြည်လင်ခြင်း အေးမြခြင်း ရှိ၏။

ရွံ့ညွန် အမှိုက်တို့သည်
ကြည်လင်သော ရေကို
ပိတ်ပင် နှောက်ကျူစေတတ်၏။
ထို့အတူ
နီဝရဏတို့သည်
ကြည်လင်သော စိတ်ကို
ပိတ်ပင် နှောက်ကျူစေတတ်၏။

မီးကြောင့် ရေသည်
ပူလောင် ဆူပွက်ရ၏။
ထို့အတူ
ဒေါသကြောင့် စိတ်သည်
ပူလောင် ဆူပွက်ရ၏။

သူ့ အလိုလိုအားဖြင့်
ရေသည် အမြင့်မှ အနိမ့်သို့
စီးဆင်း သွားတတ်သကဲ့သို့
သူ့ အလိုလိုအားဖြင့်
စိတ်သည် အမြတ်မှ အယုတ်သို့
စီးဆင်း သွားတတ်ကြောင်းကို
ရှင်ချစ်မြတ်စွာ ဟောကြားပါသည်။

ရေမှာ ကျက်စားသော ငါးကို
ရေမှ ထုတ်ယူ၍
ကုန်းပေါ်သို့ ပစ်တင်လျှင်
ဆွေ့ဆွေ့ခုန် တုန်လှုပ်သကဲ့သို့

ကာမဂုဏ် အာရုံ၌ ကျက်စားသော စိတ်ကို
ကိလေသာ မာရ်နယ်မှ ထုတ်ယူ၍
ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာပေါ်သို့ ပစ်တင်လျှင်
ဆွေ့ဆွေ့ခုန်၍ တုန်လှုပ်၏။

မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော
ထိုစိတ်ကို
ဉာဏ်ဖြင့် ရှုသော သူသည်
ကောင်းစွာ မြင်ရ၏။
မြင်ပုံကား
စိတ်သည်
တုန်လှုပ်နေ၏။
အာရုံ တစ်ခု၌ အမြဲမတည်
ပြေးလွှားနေ၏။
လျှပ်ပေါ်နေ၏။
လျင်မြန် ပေါ့ပါး၏။
လွင့်ပါးနေ၏။
အဝေး အာရုံသို့လည်း
ရောက်သွားတတ်၏။
တည်တံ့ခြင်း အလျှင်း မရှိ
ပူပန်တတ်၏။
ကြောင့်ကြတတ်၏။
တောင့်တတတ်၏။
လိုချင်တတ်၏။
ဝမ်းသာတတ်၏။
ဝမ်းနည်းတတ်၏။
ချစ်တတ်၏။
မုန်းတတ်၏။
ငြူစူတတ်၏။
ဝန်တိုတတ်၏။

လွှမ်းခွေးတတ်၏။
မော်ကြွားတတ်၏။
ရှုတ်ချတတ်၏။
ခက်ထန်တတ်၏။
အထင်ကြီးတတ်၏။
အထင်သေးတတ်၏။
နောင်တ ရတတ်၏။
ထိုင်းမှိုင်းတတ်၏။
ပျင်းရိတတ်၏။
ယုံမှားတတ်၏။
ယုံကြည်တတ်၏။
အောက်မေ့တတ်၏။
ရှက်တတ်၏။
ကြောက်တတ်၏။
ငြီးငွေ့တတ်၏။
သိမ်မွေ့တတ်၏။
သိမြင်တတ်၏။
သနားတတ်၏။
အားရ ရွှင်လန်းတတ်၏။
နှစ်သက်တတ်၏။
ဥပေက္ခာလည်း ရှုတတ်လေသည်။

ဆင်ရိုင်းနှင့် တူသည် ဆိုသော
ထိုစိတ်ကို သူတော်ကောင်းတို့သည်
ပညာ ချွန်းဖြင့် ထိန်းအုပ် ပြုပြင်ရာ၏။
ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့အောင်
ဆုံးမ ပြုပြင်ရာ၏။
စောင့်ထိန်း နှိပ်ကွပ်ရာ၏။
လုံခြုံအောင် သိမ်းဆည်းရာ၏။
တောက်ပြောင်အောင်

ကြေးချွတ် ပွတ်တိုက်ရာ၏။
ငြိမ်သက် ပိပြားအောင်
ဖိနှိပ် အုပ်စိုးရာ၏။

မဖြစ်သေးသော
အကုသိုလ် မဖြစ်အောင်၊
ဖြစ်ပြီးသော
အကုသိုလ် ပပျောက်ရအောင်၊
မဖြစ်သေးသော
ကုသိုလ် ဖြစ်အောင်၊
ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်
ပွားများ ခိုင်ခံ့အောင်
အားထုတ်သောသူသည်
ဦးစွာ စိတ်ကို
အစိုးရအောင် အားထုတ်၏။

အစိုးရပြီးသော စိတ်သည်
ကြည်လင်၏။
ယုံမှား မရှိ။
ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်း ရှိ၏။
မေ့လျော့ ပေါ့ဆ ကင်း၏။
တည်ကြည် ခိုင်ခံ့၏။
အရိယ သစ္စာကိုလည်း မြင်၏။

ကောင်းစွာ ဆုံးမ ပြီးသော
ကောင်းစွာ လေ့ကျင့် ပြီးသော
ကောင်းစွာ ပွတ်တိုက် ပြီးသော
ကောင်းစွာ ထူထောင် ပြီးသော
ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်း ပြီးသော
ထိုထို စိတ်ရင်းကောင်း ရှိသော

အကြင် သူတော်ကောင်းသည်
အရိယ သစ္စာနှင့် တကွ ဗောဇ္ဈင် သိမြင်နိုင်သော
အကြောင်းအင်္ဂါတို့ဖြင့်လည်း ပြည့်စုံလေ၏။

ဗောဓိ အင်္ဂါ ဟူသော
ဗောဇ္ဈင် တရားသည်
ခုနစ်ပါး အပြား ရှိ၏။

ထိုခုနစ်ပါး ဟူသော်ကား
(၁) သတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်လည်း တစ်ပါး၊
(၂) ဓမ္မဝိစယ (ပညာ) သမ္ဗောဇ္ဈင်လည်း တစ်ပါး၊
(၃) ဝီရိယ သမ္ဗောဇ္ဈင်လည်း တစ်ပါး၊
(၄) ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်လည်း တစ်ပါး၊
(၅) ပဿဒ္ဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်လည်း တစ်ပါး၊
(၆) သမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်လည်း တစ်ပါး၊
(၇) ဥပေက္ခာ သမ္ဗောဇ္ဈင်လည်း တစ်ပါးတည်း။

သတိ ရှိသော စိတ်သည်
မေ့လျော့ခြင်း ကင်း၏။

ဓမ္မဝိစယ (ပညာ) ရှိသော စိတ်သည်
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို သိ၏။

ဝီရိယ ရှိသော စိတ်သည်
တက်ကြွ ရှင်သန်ခြင်း ရှိ၏။

ပီတိ ရှိသော စိတ်သည်
နှစ်သက်ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏။

ပဿဒ္ဓိ ရှိသော စိတ်သည်

ငြိမ်းအေးခြင်း ရှိ၏။

သမာဓိ ရှိသော စိတ်သည်
ငြိမ်သက် တည်ကြည်ခြင်း ရှိ၏။

ဥပေက္ခာ ရှိသော စိတ်သည်
သင့်လျော်စွာ ရှုမြင် သုံးသပ်ခြင်း ရှိ၏။

ဤလောက၌
စိတ်ရင်းကောင်းကို မွေးမြူသူအား
ပညာရှိ သူတော်ကောင်းဟု ခေါ်ကြကုန်၏။

ကာလ၏ အတိုင်းများ

အတိတ်

ပစ်စွန့်ထားသော
လမ်းဘေးက အမှိုက်ပုံသည်
အတိတ် ဟူသော ကာလ၏
အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုနိုင်၏။
အဟောင်းအဆွေး အပျက်အစီးတို့၏
အသုံးမဝင်ခြင်း၊
တန်ဖိုးမဲ့ ဖြစ်သွားခြင်း၊
နှစ်သက်ဖွယ် မရှိခြင်း၊
စွန့်ပစ်အပ်ခြင်း သဘောတို့ကို
အတိတ်က ဖော်ဆောင်၏။
ရိုးအီသွားပြီ ဖြစ်သော
ခံစားမှု အပုပ်အသိုးများ၊
ငြီးငွေ့စရာ ကောင်းသော
အပ်ကြောင်းထပ် အတွေ့အကြုံများ၏
မုန်းတီး ရွံရှာဖွယ်
မတင့်တယ်ခြင်း အဖြစ်ကို
အတိတ်က အသုဘာ ထင်အောင် ပြ၏။
ယုံကြည် အားကိုးစွာ
မက်မော တွယ်တာခဲ့ရသော အရာတို့သည်
ဖောက်ပြန်ခြင်း အမှုအရာကို

ရဲတင်းစွာ ကြေညာ၍
တွယ်တာသူအား ရက်စက်ခြင်းဖြင့်
ဣန္ဒြေမဲ့စွာ
အချည်းနှီး တန်ဖိုးမဲ့ကို ပြုလျက်
ကျောခိုင်းကြကုန်၏။
ကြေကွဲအောင် ပြုတတ်သော
လောက မာယာကို
သတိရစရာ ဖြစ်အောင်
အလွမ်းကို သရုပ်ဆောင်ပြ ကြကုန်၏။
နှစ်သက်ဖွယ် အလွမ်းကို ပြုတတ်သော အစွမ်းကြောင့်
စွဲလမ်း ငြိစွန်းခြင်း ဆိုသော
သံယောဇဉ် အမျှင်တရား ဖြစ်ပေါ်ရာ
စိတ်၏ ဥပါဒါန်ကိုပင်
လူတို့သည် အတိတ် ဟူ၍
အမှတ်သညာ ပြုခဲ့ကြသည် မဟုတ်လား။

ပစ္စုပ္ပန်

ကာလ ပရိစ္ဆေဒတို့တွင်
မိမိနှင့် ဆက်ဆံဆဲ အခါ
(မိမိနှင့် မဆက်ဆံစဉ်ကနှင့်
မိမိက မဆက်ဆံတော့သည့် အခါတို့၌မူ
တစ်ပါးသူ သက်ရှိ သက်မဲ့တို့နှင့် ဆက်ဆံဆဲ ဖြစ်သော)
ခဏိက ကာလတို့သည်
သိဆဲ ခဏ
ဖြစ်ဆဲ ခဏ
တည်ဆဲ ခဏ
ချုပ်ဆဲ ခဏ
မရှိ ခဏ

ရှိ ခဏာတို့ ဖြစ်ကြကုန်၏။
ထို ခဏာ တစ်ခု၏ အတိုင်းအဆနှင့်
ထို ခဏာတို့၏ ဂဏာန်း သချာကို
ပစ္စုပ္ပန် ဟူ၍ မှတ်သားကြသည် မဟုတ်လား။

တချက်ချက် မြည်သော စက္ကန့်၏ အသံနှင့်
တဖျပ်ဖျပ် ပေါ်သော ကွပ်ဇ် နာရီ ဒိုင်ခွက်ပေါ်က
အရေအတွက်ပြ ဂဏာန်း (ဒစ်ဂျစ်) တို့သည်
ပစ္စုပ္ပန်ကို မြင်လွယ် ကြားလွယ်သော
ရုပ်သံ ဗွီဒီယို သင်္ကေတများ ဖြစ်ကြကုန်၏။
ပစ္စုပ္ပန် ခဏာတို့သည်
အတွေ့အကြုံ အာရုံတို့၌ ထင်ရှား ဖြစ်၏။
ဆင်ခြင်ဉာဏ် အသိ၌ ထင်ရှား ဖြစ်၏။
နားလည် ပေါက်မြောက်မှု ပညာ၌ ထင်ရှား ဖြစ်၏။
ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက်မှု ဝိဇ္ဇာ၌ ထင်ရှား ဖြစ်၏။
ကြိုတင် သိမြင်မှု ဉာဏ်အလင်း၌ ထင်ရှား ဖြစ်၏။
လောကီ ဟူသော စကားသည်
ပစ္စုပ္ပန်ကို ပညတ်သော စကား ဖြစ်၏။
ထို့ကြောင့် ...
ပစ္စုပ္ပန်ကို မြင်သောသူသည်
လောကီကို မြင်နိုင်၏။
ပစ္စုပ္ပန်ကို သိသောသူသည်
လောကီကို သိနိုင်၏။
ပစ္စုပ္ပန်ကို နားလည် သဘောပေါက်သူသည်
လောကီကို နားလည် သဘောပေါက်နိုင်၏။
ပစ္စုပ္ပန်ကို ပေါက်မြောက်သူသည်
လောကီကို ပေါက်မြောက်နိုင်၏။
ပစ္စုပ္ပန်၏ လာလတ္တံ့သည်ကို
ကြိုတင် သိမြင် ပြီးသောသူသည်
လောကီကို

ကြိုတင် သိမြင်ခြင်းဖြင့်
အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်နိုင်၏။
ထို့ကြောင့် …
ပဋ္ဌိုပွန်ကို
မြင်နိုင် သိနိုင် သဘောပေါက်နိုင်သော သူအား
ဓမ္မသည် ထင်ရှား၏။
ဓမ္မကို သိမြင် သဘောပေါက်သော သူအား
ဖြစ်ပျက်သည် ထင်ရှား၏။
ဖြစ်ပျက်ကို
သိမြင် သဘောပေါက်သော သူအား
အမြဲ မရှိခြင်း (အနိစ္စ) သည် ထင်ရှား၏။
အမြဲ မရှိခြင်း (အနိစ္စ) ကို
သိမြင် သဘောပေါက်သော သူအား
ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) သည် ထင်ရှား၏။
ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) ကို
သိမြင် သဘောပေါက်သော သူအား
အစိုး မရခြင်း (အနတ္တ) သည် ထင်ရှား၏။
သို့ပင် ဖြစ်သော်လည်း
အလုံးစုံသော တရားတို့၏
ဆောက်တည်ရာသည်ကား
ပဋ္ဌိုပွန် ခဏများသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။

အနာဂတ်

နုသစ်သော နံနက်ခင်းသည်
စိမ်းစိုသော ရှင်လန်းခြင်းများ
ထွန်းပသော အရောင်အဆင်းများ
ရှင်သန်သော အားမာန်များ
ပျိုမျစ်သော စိတ်သစ်များ

လှပသော မျှော်လင့်ချက်များကို
ဆောင်ယူလာသော
မိတ်ဆွေ ညှိသည်နှင့် ပမာတူ၏။
မကျေနပ်ချက် များစွာဖြင့်
ကုန်ဆုံးသွားသော မနေ့ကလည်း
ပျော်စရာ လက်ဆောင်များဖြင့်
ဆိုက်ရောက်လာမည့်
နောက်တစ်နေ့ နံနက်ခင်းကိုသာ
မျှော်လင့် အားထား၍
တမ်းတ ကြိုဆို နေခဲ့ရသည်။
လင်းလက်သော
နေရောင်ခြည် ပက်ဖျန်းလျက်
ပေါ်ထွက်လာသော နံနက်ခင်းကို
ရွက်ဟောင်း ကြွေပြီး
ပုရစ်ဖူး ရွက်နုဝေသော
သစ်ပင်နုနုပေါ်၌
ရုတ်တရက် မြင်လိုက်ရသော အခါ
အနာဂတ် ဆိုသော
စကား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို
နှလုံးသားသည်
ဖျတ်ခနဲ နားလည်လိုက်၏။
ဪ လက်စသတ်တော့
အနာဂတ် ဆိုတာ
လာလတ္တံ့သော အချိန်ကာလ တစ်ခုဟု
ငါ အမှတ် မှားခဲ့သည်ပဲ။
စီးဆင်းနေသော
မြစ်ရေ အလျဉ်ကို
ပိုင်းခြား ရှုမြင်ခြင်းငှာ မတတ်သော
ငါ့ မျက်လုံးများသည်
ငါ့အား ဖြတ်သန်း စီးဆင်းသွားသော

ပစ္စုပ္ပန် အလျဉ်ကိုလည်း
ရှေ့နှင့် နောက် ဟူသော အစီအစဉ်ဖြင့်
တစ်သမတ်တည်း
တစ်စပ်တည်း ထင်မြင်စေခဲ့၏။
ကာလသည် လှည့်စားတတ်၏
သို့မဟုတ်
ပုထုဇဉ်သည် မျက်စိ လည်တတ်၏။
မွေးတော့လည်း ပစ္စုပ္ပန်
နေတော့လည်း ပစ္စုပ္ပန်
သေတော့လည်း ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်ပါလျက်
ဘယ်တော့မှ မရောက်နိုင်သော အနာဂတ်ကို
ပုထုဇဉ်သည် အလိုရှိလျက်သာ နေ၏။

စင်စစ် အနာဂတ် ဆိုသည်မှာ
ကြွေလွင့် ပျောက်ဆုံးသွားသော
အဟောင်းတို့၏ ကွက်လပ်ကို ဖြည့်စွက်ချင်သော၊
အသစ်အဆန်းများဖြင့် ထုံမွမ်းသော
ပုထုဇဉ်၏
မျှော်လင့်ချက်တွေ၊
စိမ်းလန်း စိုပြည်သည့်
အလှအပများ ဝန်းရံထားသည့်
ပုထုဇဉ်၏
စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်တွေ၊
ကြည်နူးစရာ ကောင်းသော
သိမ်မွေ့ နူးညံ့မှုဖြင့် တန်ဆာဆင်သည့်
ပုထုဇဉ်၏
အသုံးအဆောင်တွေ၊
မှန်းဆ၍ မရသော
စိုးရိမ် ကြောင့်ကြ ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာများ အတွက်
ဖြေသိမ့်ချက် ပါသည့်

ပုထုဇဉ်၏
ယုံကြည် အားထားမှုတွေ၊
ခါးသီးဖွယ်ရာ
ဆုံးရှုံးမှုများ အတွက်
ချိုမြိန်သော ဟျော်ကြေးများ ပါသည့်
ပုထုဇဉ်၏
ရပိုင်ခွင့်တွေ။

ထို့ကြောင့်
လောကုတ္တရာ မျှော်လင့်ချက်များကို ပေးသော
ဘာသာ အယူဝါဒတို့သည်
လူ၏ အနာဂတ်များ ဖြစ်ကြကုန်၏။

ရှာဖွေ တွေ့ရှိချက်များနှင့်
တီထွင်မှုများကို ပြုသော
လောကဓာတ် သိပ္ပံ ပညာများနှင့်
စက်မှု အတတ်ပညာများသည်လည်း
လူ၏ အနာဂတ်များ ဖြစ်ကြကုန်၏။

အသစ်အဆန်းများကို
ကြံစည် ဖန်တီးပေးသော
စာပေ၊ ဂီတ၊ ယဉ်ကျေးမှု အနုပညာများသည်လည်း
လူ၏ အနာဂတ်များသာ ဖြစ်ကြကုန်လေ၏။

အဝိဇ္ဇာထဲက ငါ

တစ်ခုသော တောင်ခြေမှာ
ရပ်လျက်နေစဉ် ရှေ့တွင် ဆီးလျက်
မြင်ရသော တောင်ကို ငါ့စိတ်တွင်
အမြင့်ဆုံးဟု ထင်၍
မော့ကြည့် နေခဲ့ဖူးပါသည်။

နုနယ်စဉ် အခါ၌
ပက်ပင်း ရင်ဆိုင်ရသော
အတွေ့အကြုံ အာရုံတိုင်းကို
အထင်ကြီးသော စိတ်ဖြင့်
အကြီးဆုံး အခက်
အနက်ဆုံး လောကဓံ ဟူ၍
စိတ်မြန်လက်မြန် မှတ်ချက် ချကာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသိဆုံးဟု
အထင်ရှိလျက် ငါ နေခဲ့ဖူးပါသည်။

ထို့ပြင် တစ်ဝ
သည်တောင်ထိပ်ကို
ရောက်အောင် တက်နိုင်လျှင်
ယခု ငါ့တွင် ကြုံရသော
မောခြင်း အားလုံး ရပ်သွားမှာပဲ၊
ပန်းခြင်း အားလုံး ပျောက်သွားမှာပဲ၊

ခက်ခြင်း အားလုံး ကုန်သွားမှာပဲ၊
ကျပ်ခြင်း အားလုံး ချောင်သွားမှာပဲ၊
ပူမှု အားလုံး အေးသွားမှာပဲ၊
ဆင်းရဲ အားလုံး ချမ်းသာ သွားမှာပဲဟု
မသိခြင်း (အဝိဇ္ဇာ) က
ငါ့ကို ထင်မှား စေခဲ့ပါသည်။

စင်စစ်
တောင်ထိပ်သို့ ရောက်သော အခါ၌
- ငါ မမြင်ခဲ့သော
- ငါ မထင်ခဲ့သော
- ငါ မသိခဲ့သော
- ငါ မတွေးခဲ့သော
- ငါ မမျှော်လင့်ခဲ့သော
- ငါ အမှုမထားခဲ့သော
- ငါ မဆင်ခြင်ခဲ့သော
မိုးလောက် မြင့်မား
ရောမ တောင်ကြီးများသည်
တန်းစီလျက်သာ ငါ၏ ရှေ့မှာ
ဘွားခနဲ ပေါ်လာ ကြပါသည်။

'ပညာလိုလား သူကောင့်သားသည်
အဝိဇ္ဇာ၌ နစ်နေသော
မိမိ၏ မသိခြင်း အဖြစ်ကို
ရိပ်မိ သိမြင်သော အခါမှသာ
ပညာရှိ ဖြစ်လာသည်' ဆိုသော
ရှေးက ဆော့ခရတ္တိ ဆရာ၏ ဩဝါဒကို
ယခုမှ ငါ ရေးရေး သဘောပေါက်ပါသည်။

ရှေးသရော အခါက

မိမိ၏ 'မသိခြင်း' အဖြစ်ကို
မသိကြကုန်သော
မျက်မမြင် ပုဏ္ဏား ခြောက်ယောက်သည်
ဆင် တစ်ကောင်ကို စမ်းသပ်ပြီးလျှင်
ဆင် ဆိုသည်ကား ဤသို့တည်းဟု
မှားယွင်းသော အယူ များစွာကို
တင်ပြခဲ့ကြ ဖူးပါသည်။

ထိုဒဏ္ဍာရီကို
ဆင်ခြင်တတ်မည် ဆိုလျှင်
ဤလောကတွင်
ကိုယ် မသိသော အရာတို့သည်
ကိုယ် သိသော အရာတို့ထက်
အတိုင်းမရ များပြားလှစွာ
ရှိကြကုန်သည် ဆိုသော
ဂျိမ်း ယုတ္တိ ပညာရှင်တို့၏ စကား
မှန်ကန်ကြောင်းကိုလည်း
သတိထားဖို့ သင့်ပါသည်။

ကပ်ငြိသော မသိခြင်း (အဝိဇ္ဇာ) ၏
နက်ရှိုင်းသော အဖြစ်ကို သိလို၍
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်ကြည့်မိပါသည်။
'ငါ့ ကိုယ်တွင် ငါ မသိသော အရာ
ဘာရှိပါသနည်း'

သတ္တဝါတို့ ဘာဝ ငါလည်း
ပဋိသန္ဓေ နေခဲ့ရသည် ဟု ဆိုသည်။
သင် ဘယ်လို ပဋိသန္ဓေ နေခဲ့ရသလဲဟု
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

သစ္စာဝါတို့ ဘာဝ ငါလည်း
မိခင်ဝမ်းမှ ဖွားမြင် ခဲ့ရသည်ဟု ဆိုသည်။
သင် ဘယ်လို ဖွားမြင်ခဲ့သလဲဟု
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

တစ်နေ့တခြား
ငါ့ အရပ်သည် မြင့်၍
ငါ့ ခန္ဓာသည် ထွားကျိုင်း လာသည်ကို
ငါလည်း မျက်မြင်
သူလည်း ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပါသည်။
သင် ဘယ်လို ကြီးပြင်းလာသလဲဟု
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

တစ်နေ့တခြား
ငါ၏ ခြေသည်း လက်သည်း ဆံပင်များ
ရှည်လျားလာကြသည်ကို
ငါလည်း မျက်မြင်
သူလည်း ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပါသည်။
ထိုအရာများ ဘယ်လို ရှည်လျား နေသလဲဟု
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

ငါ့ အူတွေ ငါ့ အသည်းနှလုံးတွေ
ဘယ်လို ဖြစ်နေကြသလဲ
ဘာတွေ လုပ်နေကြသလဲဟု
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

မည်းနက်သော ငါ၏ ဆံမုတ်ဆိတ်တွေကို
ဖွေးဖွေးဖြူအောင် ဘယ်သူ လာ၍
အရောင် ဆိုးသွားပါသလဲဟု
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

ကျန်းမာ သန့်စွမ်းသော
ငါ့ခန္ဓာမှာ
ရောဂါ အနာတွေ ရအောင်
ဘယ်ရန်သူ လာ၍
နှိပ်စက်ကလူ ပြုမူ သွားသလဲဟု
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

မြင်ခြင်းကို ပေးသော မျက်လုံးဖြင့်
ရူပါရုံ အဆင်း သဏ္ဌာန်များကို
ငါ ရှုမြင် နေသော်လည်း
ထိုမျက်လုံး မှုန်ဝါးသည့် အကြောင်းကို
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

ကြားခြင်းကို ပေးသော နားဖြင့်
သဒ္ဒါရုံ အသံများကို
ငါ နားထောင် နေသော်လည်း
ထိုနား လေးသွားသည့် အကြောင်းကို
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

နံခြင်းကို ပေးသော နှာခေါင်းဖြင့်

ဂန္ဓာရဲ့ အနံ့များကို
ငါ ရှူရှိုက် နေသော်လည်း
ထိုနှာခေါင်း စေးသွားသော အကြောင်းကို
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

အရသာကို ပေးသော လျှာဖြင့်
ရသာရဲ့ ခံစားမှုများကို
ငါ ခံစားနေသော်လည်း
ထိုလျှာ၏ ပျက်သွားသော အကြောင်းကို
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

အတွေ့ကို ပေးသော ကိုယ်ဖြင့်
ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရဲ့ အတွေ့များကို
ငါ ထိတွေ့ နေသော်လည်း
ထိုကိုယ်၏ ခံစားသော အကြောင်းကို
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

ငါ စားလိုက်သော အစာတွေသည်
ရသ၊ သွေး၊ သုက်၊ အသား၊ ခြင်ဆီ၊ အဆီ၊ လေ
စသည်အားဖြင့် ဓာတ်ခုနစ်ပါး ဖြစ်သွားသည်ဟု
(စာတွေမှာ တွေ့ဖူးသော်လည်း)
ဘာက ဘယ်လို ဖြစ်သလဲဟု
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

ကြက်မှာ အရိုး လူမှာ အမျိုးဟု ဆိုသော်လည်း
ငါ့ အဘိုး အဘွားတွေရဲ့

အဘိုး အဘွားတွေဟာ ဘယ်သူတွေလဲ
ဘယ်က ဆင်းသက်သလဲဟု
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မဿကာဟု ဆိုသော်လည်း
ငါ၏ အတိတ်ကံကို လည်းကောင်း၊
ငါ၏ အနာဂတ်ကံကို လည်းကောင်း
ယိုးမယ်ဖွဲ့ပြီး
မနက်ဖြန်
သင် ဘာဖြစ်မလဲဟု
ငါ့ကို မမေးပါနှင့်။
ငါ လုံးလုံး မသိပါ။

သက်ရှိ သက်မဲ့
အလုံးစုံတို့၏ သဘာဝကို
သိအောင် ကြိုးပမ်း နေသူတို့မှာ
သိပ္ပံ ပညာရှင်များနှင့်
ဒဿန ဆရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။
ထို ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်
တစ်ခုသော အကြောင်း ကိစ္စကို
သိစပ် မြင်နှံ့ရန် အလို့ငှာ
တစ်သက်တာ ဘဝ ဟူသော
အချိန်ကာလနှင့် ခွန်အားဗလကို
အရင်းအနှီး ပြု၍
ကြိုးပမ်းကြသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။
သူတို့၏ ကြိုးပမ်းမှုကို ဂုဏ်ပြုလျက်
သူတို့ကို
'စပယ်ရှယ်လစ်' ဟူသော ပညတ်ဖြင့်
ပညာရှင်ကြီးတွေဟု

သတ်မှတ်ရသော်လည်း
သူတို့ သိသော အသိသည်
နက်ရှိုင်းသော ပစိဖိတ် သမုဒ္ဒရာတွင်းသို့
ကျဆင်းသွားသော မိုးရေစက် တစ်စက်၏
ပမာဏထက်ပင်
သေးငယ် မှုန်မွှားပါသေး၏။

ထို ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်
တစ်စုံတစ်ခုကို သိဖို့ အတွက်
ဘဝ တစ်သက်လုံးကို
အဆုံး ခံကြရသော်လည်း
တစ်ဖက်သာ မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြ၏။
စုံလုံး ကန်းသော အန္ဓ ပုထုဇဉ်တို့နှင့်ကား
ထို ပုဂ္ဂိုလ်များကို မနှိုင်းအပ်။
သူတို့သည် မသိခြင်း (အဝိဇ္ဇာ) ကို
တစ်ဝက် ပယ်ပြီးသော
ဝိဇ္ဇာ တစ်ပိုင်းရ
တန်ခိုး သိဒ္ဓိရှင်များ ဖြစ်ကြလေပြီ။

သတ္တဝါတို့ အပေါ်
ကြင်နာစိတ် ရှိသောကြောင့်
လောက သဘာဝကို သိအောင် ကြိုးပမ်းရင်း
သေဆုံး သွားကြရသော်လည်း
မေတ္တာ အရင်း ရှိသော
ထို သူတော်ကောင်းတို့သည်
ဘဝဆက်တိုင်း ကြိုးပမ်းကြလျှင်
အလုံးစုံ သိသူများ ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။

ဤဘဒ္ဒ ကမ္ဘာတွင်
အလုံးစုံသော တရားကို

ဆရာ မကူ သယမ္ဘူ ဉာဏ်ဖြင့်
အကြွင်းမဲ့ သိစပ် မြင်နှံ့သူ
ထူးမြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ပါး ပွင့်ဖူးကြောင်း
ထုံးဟောင်း သမိုင်း ရှိပါသည်။

မြတ်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည်
လေး သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာ တစ်သိန်း
ပါရမီတော်ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူမှ
နောက်ဆုံး ဘဝ၌
ရှေးခန္ဓာစဉ်ကို ပြန်၍ သိမြင်သော
'ပုဗ္ဗေနိဝါသဉာဏ်' ကို လည်းကောင်း၊
မျက်မှောက် လောကကို
ဖောက်ထွင်း၍ သိမြင်နိုင်သော
'ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်' ကို လည်းကောင်း၊
တပ်ငြိ ယိုစီးသော အာသဝ တရားတို့၏
အဆုံး ချမ်းသာသို့
ရောက်ရာ အကြောင်းကို သိသော
'အာသဝက္ခယဉာဏ်' ကို လည်းကောင်း
ရတော် မူဖူးလေပြီ။
မြတ်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား
လူသား အပေါင်းက ဗုဒ္ဓ ဟူ၍
သမုတ်အပ်ပြီး
ဗုဒ္ဓကား
အလုံးစုံကို 'သိသူ' ဖြစ်ခဲ့ဖူးပြီ။

လူ ဖြစ်သော ဘဝ၌
'သိသူ' ဖြစ်ရခြင်း၏
အဖိုး အနဂ္ဃကို မြင်ရသော အခါ
ငါလည်း ထိုတူ သိသောသူ ဖြစ်လိုလှ၏။

နက်ရှိုင်းလှစွာ
မသိခြင်း (အဝိဇ္ဇာ) မစင်တွင်းဝယ်
နစ်မွန်းခြင်း အဖြစ်ကိုလည်း ငါ မသိ၊
ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတို့၏
အချည်းနှီး အဖြစ်ကိုလည်း
ငါ မမြင်သောကြောင့်
နှစ်သက်ခြင်း မရှိအပ်သည်ကို
တပ်မက် စွဲလမ်းကာ
ရလိုဇောဖြင့် ကြိုးစား၍ နေခဲ့သော
ငါ့အဖြစ်သည်
မီးကို မပြတ် တောက်လောင်စေရန်
လောင်စာကို
တရစပ် ထိုးသွင်း နေရသော
မီးထိုးသမား ထိုယောကျ်ားနှင့်
ပမာ တူလှချေ၏။

အချည်းနှီးသော အဖြစ်ဖြင့်
ငါ၏ အသက်ရှင်နေခြင်းသည်
အဆုံး မရှိသော
ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်သည်ကိုပင်
ငါသည် မမြင်နိုင်၊ မသိနိုင်ခဲ့။

အပူကို ရင်မှာ ကပ်လျက်
တရစပ် မီးထိုးခြင်းဖြင့်
ပြာပုံကိုသာ မိတ်ဖွဲ့ကာ
အသက်ရှင်နေရသော မီးထိုးသမား
စုံလုံးကန်း ယောကျ်ား အဖြစ်ဖြင့်
ငါသည် ဘဝ တစ်ခုကို
ကုန်လွန်စေမည်လား။

အဟောသိကံ ဘဝကို စွန့်၍
ဘဝ၏ အဖြစ်မှန် 'သစ္စာ' နှင့်
ဘဝ၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း 'အရသာ' ကို
ရှာဖွေရန် အချိန်ရှိခိုက်
လုံ့လစိုက်၍ အားထုတ် ထိုက်သလား။

ငါသည် ဘဝ၌
တန်ဖိုးကို ရှာသူ ဖြစ်သင့်ပြီတကား။

အရူး အမိုက် ... ငါ

ဤလောက၌
တစ်ယောက်သော ပုထုဇဉ်သည် ရှိ၏။
ထိုသူသည် ထမင်းစားစဉ် အခါ
ထမင်းပွဲကို သွန်မှောက်၍ ထသွား၏။
ငါးပိခွက်၌ လက်ဖက်ရည်ကို ထည့်၏။
ပြည့်တင်းခြင်းမှာ
စားရမှန်းလည်း မသိ၊
ပြေပျောက်ခြင်းမှာ
သောက်ရမှန်းလည်း မသိ၊
အချိန်ကာလကိုလည်း မသိ၊
နေရာဌာနကိုလည်း မသိ၊
ထိုသူအား လူတို့သည်
'အရူး' ဟူ၍ သမုတ်ကြကုန်၏။

ဤလောက၌
တစ်ယောက်သော ပုထုဇဉ်သည် ရှိ၏။
ထိုသူသည် စကား ပြောဆိုစဉ် အခါ
ဝါကျ တစ်ခုကိုလည်း ဆုံးအောင် မပြောနိုင်။
စကား ပြောစဉ်မှာ ဟားတိုက် ရယ်၏။
စကား မဆုံးမီ အကြောင်းမဲ့လည်း ငို၏။
အပြစ် မရှိဘဲနှင့်လည်း ဒေါသကို ပြု၏။
ရှိသေ ထိုက်သူကိုလည်း တိုင်းထွာ၏။

အမိကိုလည်း အမိမှန်း မသိ၊
အဖကိုလည်း အဖမှန်း မသိ၊
ထိုသူအားလည်း လူတို့သည်
'အရူး' ဟူ၍ သမုတ်ကြကုန်၏။

စိတ်ကို မနိုင်နင်းသော
စိတ်ကို အစိုးမရသော
စိတ် ပျံ့ရာသို့ လွင့်သော
စိတ် ပြေးရာသို့ လိုက်သော
စိတ် မျောရာသို့ ပါသော
စိတ်ဆော့တိုင်း ပေါ့ပျက်သော
စိတ်လှုပ်တိုင်း ဖောက်ပြန်သော
စိတ် တန်းလန်း ဖြစ်သော
စိတ် ကန့်လန့် ဖြစ်သော
စိတ် မတည်တံ့သော
စိတ် ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်သော
စိတ် မရိုဖရဲ ပြိုကွဲသောသူအား
စိတ် ဝေဒနာရှင် 'အရူး' ဟူ၍
လောက သမုတ် ထားပါသည်။

လူကောင်းတို့သည်
အရူး တစ်ယောက်ကို မြင်သော အခါ
မျောက် သတ္တဝါ တစ်ကောင်ကဲ့သို့
သဘော ထားတတ်ကြကုန်၏။
လူသည် မျောက်ကို မြင်သော်
ရွံလည်း ရွံကြကုန်၏။
ရယ်လည်း ရယ်ကြကုန်၏။
မုန်းလည်း မုန်းကြကုန်၏။
သနားလည်း သနားကြကုန်၏။
ပုတ်ခတ်လည်း ပုတ်ခတ်ကြ၏။

အချည်းနှီး ပမာမခန့်လည်း ပြုကြ၏။
အရှက် မရှိသော သတ္တဝါဟုလည်း မြင်ကြ၏။
'မျောက်ကို ချစ်ခြား ချူဆွဲ မှားသော်
နား မချမ်းသာ ဖြစ်ဖွယ်ရာသည်' ဟုလည်း
အပြစ်ကိုသာ မြင်ကြလေသည်။

ထိုနည်းတူစွာ
လူတို့မှာလည်း 'အရုး' ကို မြင်သော်
မျောက် တစ်ကောင်လိုသာ
သဘော ထားတတ်ကြလေသည်။

အကြင် အခါ၌
ကမ်းပြည့် ရေလျှံဝေသော
လှိုင်းလေ ပြင်းထန် အစီးသန်သော
တစ်ခုသော နဒီရော မြစ်မဟာသည် ရှိ၏။
ထိုမြစ်ယံ၌ တစ်ခုသော ကုန်တင် လှေကြီးသည်
ကုန်စည် ရောင်းဝယ်ရန်
အညာမှ အောက်ပြည် ရွာသို့
စုန်မျော၍ လာလေ၏။
ထိုလှေကြီးကို တစ်ယောက်သော
ဦးစီးပဲ့ကိုင် လှေမနိုင်သော
လှေသူကြီးသည် တက်မ ကိုင်ခဲ့လေ၏။

နေ့အခါတွင် ကမ်းစဉ် တစ်လျှောက်
မြင့်မောက်သော တောင်များ တောများသာ ရှိ၍
ဆိပ်ကမ်း မြို့ရွာကို မတွေ့
ဆိုက်ကပ်ခွင့်ကို မရသောကြောင့်
အတွင်သာ စုန်မျော ရလေသည်။
ညဉ့်အခါတွင်မူ
မြို့ရွာ ဆိပ်ကမ်းကို ရောက်၏။

ညဦးအမှောင် ဖုံးလွှမ်းသောကြောင့်
ဆိပ်ကမ်း မြို့ရွာကို မသိ မမြင်ရ၊
ဆိုက်ခွင့် ရှိသော်လည်း ဆိုက်ရမှန်း မသိသဖြင့်
အတွင်သာ စုန်မျော ရပြန်လေသည်။
နေ့သို့ တစ်ဖန် ရောက်ပြန်၏။
ဆိပ်ကမ်း မြို့ရွာတွေကိုလည်း
ကြောင်ကြောင် တွေ့၏။
ဆိုက်ကပ်ခွင့် ရပါသော်လည်း
လှေတက်ကို မနိုင်သည့် အတွက်
ဆိုက်ကပ်၍ မရ။
ဆက်၍သာ စုန်မျော ရပြန်၏။
အဆုံး၌ လှေ မနိုင်သော
လှေသူကြီး၏ ကုန်တင် လှေသည်
ကမ်းမမြင်သော သမုဒ္ဒရာ ပြင်ကျယ်ဝယ်
လွင့်ချင်ရာသို့ လွင့်လျက်
ဝဲဂယက် မုန်တိုင်း အတွင်းသို့
သက်ဆင်း ရှုံးနစ် ရဖူးလေပြီ။

အခွန့်ရှည်စွာ
အနမတဂ္ဂ သံသရာ ခရီးကား
အလျှဉ်ထန်စွာ စီးသော
မြစ်ကြီးနဒီနှင့် တူလှစွာ၏။
စိတ်ကို အစိုးရခြင်းငှာ မတတ်နိုင်သော
ပုထုဇဉ် သတ္တဝါ အပေါင်းကား
လှေတက် မနိုင်သော လှေသူကြီးနှင့်
ဥပမာအားဖြင့် တူလှစွာ၏။

သာသနာ မဲ့သော အခါ (သုည ကမ္ဘာ) ဝယ်
ကျင်လည် ကြကုန်သော သတ္တဝါတို့ကား
ဆိပ်ကမ်း မဲ့သော တောတောင် အရပ်၌

စုန်မျောခဲ့ရသော လှေသူကြီး ပမာ
စုန်မျော ခဲ့ကြရလေပြီ။
ရှံခါ ဘုရားပွင့်ခိုက် သာသနာ ခေတ်ဝယ်
ကြုံကြိုက်ခွင့် ရကြပါသော်လည်း
ထိုသူတို့သည် ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါး ကြုံနေသဖြင့်
ဘုရား ပွင့်မှန်းလည်း မသိ၊
သာသနာ ရှိမှန်းလည်း မသိ၊
ဆိပ်ကမ်း မြို့ရွာ ရှိရာ အရပ်သို့ ရောက်လျက်
ညဥ့်အမှောင် ဖုံးလွှမ်း နေသဖြင့်
ဆိပ်ကမ်း မြို့ရွာသို့ ရောက်မှန်းလည်း မသိကြကုန်။
ရှံခါ ဘုရား သာသနာမှာ ကြုံသော်လည်း
ပုထုဇဉ်သည် မိမိစိတ်ကို မနိုင်သဖြင့်
ဆိပ်ကမ်း မြို့ရွာကို တွေ့ရပါလျက်
ကမ်းသို့ ကပ်ခြင်းငှာ မတတ်သာသော
လှေတက် မနိုင်သည့် လှေသူကြီး ပမာ
သမထ ဝိပဿနာသို့ မကပ်နိုင်ဘဲ
စိတ် လွှင့်မျောရာ သံသရာသို့သာ
စုန်မျော ကြရကုန်သည်။
သံသရာ ဝဲဩဃ၌
ရှုံးမျော နစ်မွန်း ကြရကုန်ပြီ။
ဘုရား စကား တရား ဓမ္မကို
ကြားဖူး နားဝ ရှိသည်က စ၍
ငါလည်း လှေတက် မနိုင်သော
အချည်းနှီးသော လှေသူကြီး အလား
စိတ် လွင့်ပါးရာ စုန်မျော ရှာသော
သံသရာ ခရီးသွား
မှောက်မှားသော
ပုထုဇဉ် ယောက်ျား ဟုတ် မဟုတ်
စိတ်ခုတ် ဖောက်ပြန်
မှောက်လှန် ထသွား

ထမင်းစား ယောက်ျားကဲ့သို့
ကတိမ်း ကပါး
ချောက်ချား တိမ်းမှူး
လူရှုး တစ်ယောက် ဟုတ် မဟုတ်
အားထုတ် ရှာဖွေ ရတော့အံ့။

တစ်ရံရောအခါ
ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ကပ်၍
ထက်ဝယ် ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေပြီးလျှင်
နှာသီးဖျား အရပ်၌
ငါ့စိတ်ကို ထားလျက်
ငါ့ခန္ဓာ အတွင်းသို့
ထွက်ခြင်း ဝင်ခြင်း မနားမရပ်
တရစပ် ပြုသော လေကို
လွတ်ထွက် မသွားအောင်
မှတ်သား၍ အသင့်နေ ဟု
ငါ့စိတ်ကို
ငါ စေခိုင်း ခဲ့ဖူးပါသည်။

မလိမ္မာသော သားသည်
ပြန်လည်း မပြော နားလည်း မထောင်
ဖြားယောင်း ဖျက်ဆီးတတ်သော
အတုအယောင် အပေါင်းအသင်းကိုသာ
ခင်တွယ် စုံမက်လျက်
မိဘာ လစ်သည်နှင့်
အိမ်မှ ထွက်သွားသကဲ့သို့
ငါ့အမိန့်၌ မတည်သော ငါ့စိတ်လည်း
မေ့လျော့ခြင်း (ပမာဒ) ၌ ငါ့ကို ထားလျက်
သူ ကျက်စားလိုရာ အရပ်သို့
ငါ့ကို အမှတ် မထားဘဲ

ပြေးဆော့ ထွက်သွားခဲ့လေပြီ။

ရေသည် အလွတ် ထားခဲ့သော်
နိမ့်ရာသို့သာ စီးသွားမြဲ ဓမ္မတာ ဖြစ်သလို
သတ္တဝါတို့၏ စိတ်သည်လည်း
လွတ်၍ ထားခဲ့လျှင်
မကောင်းရာ၌သာ မွေ့လျော်လိုသည်ဟု
ဓမ္မပဒ ဒေသနာမှာ ဆိုသကဲ့သို့
ငါ့ကို လှည့်ဖြား၍
သူ သွားချင်ရာသို့ ပေါက်လွတ်ပဲစား
အလစ်၌ ထွက်သွားတတ်သော
ငါ့စိတ်သည်လည်း
တပ်မက်ခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း၊
ပြစ်မှား ဖျက်ဆီးခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း၊
တွေဝေ မှားယွင်းခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း၊
အယူ လွဲမှားခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း၊
ထောင်လွှားခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း၊
ပျံ့လွင့်ခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း၊
ဒွိဟ ယုံမှားခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း၊
ပျင်းရိ ဆုတ်နစ်ခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း၊
ထိုင်းမှိုင်းခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း၊
မနာလိုခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း၊
ဝန်တိုခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း၊
နောင်တ ပူပန်ခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း၊
အရှက် မရှိခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း၊
အလန့် မရှိခြင်း ရှိရာသို့ လည်းကောင်း
ငါ့အား တွန်းချ နစ်မျော စေခဲ့၏။

အကြင် လယ်သမားသည်
နဖားကြိုး မဲ့သော နွားရိုင်းကို

ထွန်တွင်း လှည်းတွင်းသို့ သွင်း၍
အဘယ်သို့လျှင် အသုံးပြုပါအံ့နည်း။
ဆင် အတတ်၌ ကျွမ်းသော သူသည်
တော၌ နေသော ဆင်ရိုင်းကို
အောင်းမနှင့် တွဲ၍
လွင်သို့ ထုတ်၏။
လွင်သို့ ရောက်သော်
ကျုံးသို့ သွင်းရာ၏။
ကျုံးသို့ ရောက်သော်
ကြိုးဖြင့် တုပ်ရာ၏။
ကြိုးလွန် တပ်ပြီး
ချည်တိုင်မှာ ထားပြီးသော်
လိမ္မာအောင်
ဆုံးမ သွန်သင်ရာ၏။
လိမ္မာမှု အမျိုးမျိုး၌
ကြိုးကျ နပ်နော၁သဖြင့်
တည်ကြည် ငြိမ်သက်သော
ထိုဆင်ကိုသာ
မင်းစီး ဆင် အဖြစ်
မင်းပွဲသဘင်
စစ်မြေပြင်မှာ သုံးရာ၏။

ငါလည်း ထို့တူ
လောဘ ဒေါသ မောဟ ဒိဋ္ဌိ
ဝိစိကိစ္ဆာ ဥဒ္ဒစ္စ မာန
ထိန မိဒ္ဓ ဣဿာ မစ္ဆရိယ
ကုက္ကုစ္စ အဟိရိက အနောတပ္ပ
ကာမဂုဏ်မှ အစုစုဝယ်
လှယက် လိုက်စား
မိုက်မှား ရိုင်းစိုင်းသော

စိတ် ဆင်ရိုင်းကို
သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်
ကြိုးလွန်ဖြင့် တုပ်နှောင်၍
သာသနာ့ ဓမ္မတို့၌
သဒ္ဓါ ဆန္ဒတို့ဖြင့်
သီလ ဝိသုဒ္ဓိ ဆင်ကျုံးမှာ သွင်းကာ
သမထ ဝိပဿနာ ပရိကံမှုဖြင့်
လိမ္မာအောင် ပြုပြင်၍
တည်ကြည် ငြိမ်သက်ခြင်းသို့ ရောက်အောင်
သမာဓိကို ပြုမှသာ
အရှုး အမိုက် ရောဂါမှ
ငါ လွတ်မြောက်တော့မှာပါကလား။

အဝိဇ္ဇာနှင့် ခွဲခွာခြင်း

မသိခြင်း (အဝိဇ္ဇာ) ကိုသာ
အားထားကာ အဖော်ပြုလျက်
နေ့ရက် (ကာလ) များစွာကို
ကုန်လွန် စေခဲ့သော
ငါ၏ အဖြစ်သည်
လကွယ်ညဉ့် သန်းခေါင်ချိန်၌
မှောင်မိုက်သည့်
တွင်းနက်ကြီး အတွင်းဝယ်
မည်းနက်သော အဆင်း ရှိသည့်
ကြောင် တစ်ကောင်ကို
ဖမ်းယူရန် အားထုတ်၍ နေသော
မျက်မမြင် ယောကျ်ား ငမိုက်သား
အန္ဓ ပုထုဇဉ်၏ အဖြစ်နှင့် တူလှချေ၏။

အဝိဇ္ဇာ၌
ပျော်ပိုက် မွေ့လျော်၍ နေခြင်းသည်
မစင် ဘင်ပုပ်ဝယ်
အုပ်လိုက် သင်းလိုက်
သည်းလှိုက် ရင်တုန်
ပျော်မွေ့ကုန်သော
ပိုးလောက် ချေးပိုးတို့နှင့် တူစွာ
မိုက်မဲခြင်းကို

အရသာ ခံနေခြင်းပါ တကားဟု
သိမြင်သော ကာလ
ကလျာဏ ပုထုဇဉ်သည်
အချည်းနှီးသော အဖြစ်ဖြင့်
အသက်ရှင်လျက် နေရခြင်း၏
'လူဖြစ်ရှုံးခြင်း' ကို သိမြင်ပြီးလျှင်
ပြင်းစွာ ထိတ်လန့်ခြင်း (သံဝေဂ) ဖြစ်ရလေသည်။

ထိုအခါ
မသိ၍ အထင်ကြီးခဲ့မိခြင်း၊
မသိ၍ တပ်မက်ခဲ့မိခြင်း၊
မသိ၍ စွဲလမ်းခဲ့မိခြင်း၊
မသိ၍ အဟုတ်ဟု ထင်ခဲ့မိခြင်း၊
မသိ၍ ယုံကြည်ခဲ့မိခြင်း၊
မသိ၍ မျှော်လင့်ခဲ့မိခြင်း၊
မသိ၍ အားထားခဲ့မိခြင်း၊
မသိ၍ စိတ်ချခဲ့မိခြင်း၊
မသိ၍ ခံစားခဲ့မိခြင်း၊
မသိ၍ ပျော်ပါးခဲ့မိခြင်း၊
မသိ၍ ဝမ်းသာခဲ့မိခြင်း၊
မသိ၍ ဂုဏ်ယူခဲ့မိခြင်း၊
မသိ၍ ဝင့်ဝါခဲ့မိခြင်း၊
မသိ၍ မောက်မာခဲ့မိခြင်း ဟူသော
မိုက်မဲခြင်း (အဝိဇ္ဇာ) ၏
အပေါင်းအသင်း မှန်သမျှကို
ကျောခိုင်း စွန့်ခွာလျက်
သိခြင်း (ဝိဇ္ဇာ)
ဓာတ်အလင်း တည်ရှိရာ
ဉာဏ ဒဿန လမ်းကို
ရှေးရှု၍သာ သွားလိုသော

စိတ် (အစိုင္အခဲ) သည်
ဖြစ်ပေါ်၍ လာလေ၏။

အသိ (ဝါ) သိခြင်း ဟူသည်
ဉာဏ်လည်း ဖြစ်၏။
ပညာလည်း ဖြစ်၏။
အစွမ်း သတ္တိလည်း ဖြစ်၏။
လွတ်မြောက်မှု၏
အကြောင်းလည်း ဖြစ်၏။
လူ့ဘဝ၏ လိုအပ်ချက်လည်း ဖြစ်၏။
ကံ သုံးပါးကို ရှေ့ဆောင်တတ်သော
မီးရှူးတန်ဆောင်
အလင်းရောင်လည်း ဖြစ်၏။

သိမှု ဟူသော
အလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာ သဘောသည်
လူတွင် မည်သို့ စတင် ဖြစ်ပေါ်သနည်း။
သိမှု ဖြစ်ပေါ်ပုံကား ဤသို့ ဖြစ်၏။

လူ့ကိုယ်တွင်
- စက္ခု ဟူသော (မျက်လုံး) လည်းကောင်း၊
- သောတ ဟူသော (နား) လည်းကောင်း၊
- ဃာန ဟူသော (နှာ) လည်းကောင်း၊
- ဇိဝှာ ဟူသော (လျှာ) လည်းကောင်း၊
- ကာယ ဟူသော (ကိုယ်) လည်းကောင်း၊
- မန ဟူသော (စိတ်) လည်းကောင်း
  သိကြောင်း အခြေခံ မူလဌာန် ခြောက်ပါး။

လောက ပတ်ဝန်းကျင်တွင်
- ရူပါရုံ ဟူသော မြင်စရာ (အဆင်း) လည်းကောင်း၊

- သဒ္ဒါရုံ ဟူသော ကြားစရာ (အသံ) လည်းကောင်း၊
- ဂန္ဓာရုံ ဟူသော နံစရာ (အနံ့) လည်းကောင်း၊
- ရသာရုံ ဟူသော စားစရာ (အရသာ) လည်းကောင်း၊
- ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ဟူသော ထိတွေ့စရာ (အတွေ့) လည်းကောင်း၊
- ဓမ္မာရုံ ဟူသော ဆင်ခြင်စရာ (အတွေး) လည်းကောင်း
အသီးသီး ရှိကြကုန်သည် မဟုတ်လား။

ဓမ္မတာ (သဘာဝ) သဘောတွင်
- မျက်လုံးသည် အဆင်းကို မြင်ခြင်း၊
- နားသည် အသံကို ကြားခြင်း၊
- နှာခေါင်းသည် အနံ့ကို နံခြင်း၊
- လျှာသည် အရသာကို ခံစားခြင်း၊
- ကိုယ်သည် အတွေ့ကို ထိတွေ့ခြင်း၊
- စိတ်သည် အတွေးကို ဆင်ခြင်ခြင်း
ဟူသော တစ်ခုသော အတတ်၌သာ
လေ့ကျက်ခြင်း ရှိသော ထိုထို အာရုံတို့သည်
တစ်ခုသော အာရုံ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ကို
ကျန်တစ်ခုက မစွမ်းဆောင်နိုင်ကြကုန်။
အဖြူ အနီ အညို အပြာကို
နားမှာ သိနိုင်သော သတ္တိ မရှိ။
အချို အချဉ် အဖန် အခါးကို
မျက်လုံးမှာ သိနိုင်သော သတ္တိ မရှိ။
ကျန်သော အာရုံများလည်း ထို့အတူပင်။
တစ်ခု၏ အတတ်ကို ကျန်တစ်ခုက
ကျွမ်းကျင် လိမ္မာခြင်း မရှိကြကုန်။

ဗဟိဒ္ဓဟု ခေါ်သော
အပြင်အပ လောကကို
မျက်လုံး၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်တို့သည်
အဇ္ဈတ္တဟု ခေါ်သော

အတွင်း လောကသို့
အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့များကို
သယ်ယူ ပို့ဆောင်ပေးသည်။

ကင်မရာ မှန်ဘီလူး (မျက်လုံး) မှ တစ်ဆင့်
ဝင်လာသော အဆင်း ပုံရိပ်ကို
ဖလင်ပြားက ခံယူ၍
မှတ်တမ်း တင်ခြင်း မပြုလျှင်
ထိုအဆင်း ပုံရိပ်သည် ပျောက်ပျက်သကဲ့သို့
မျက်လုံးမှ တစ်ဆင့်
ဝင်လာသော အဆင်း ပုံရိပ်ကို
ဘဝင် (ဝါ) မနောက ခံယူ၍
မှတ်တမ်းတင်ခြင်း မပြုလျှင်လည်း
ထိုအဆင်း ပုံရိပ်သည် အမှတ်မထင်
သညာ မဖြစ်ဘဲ ပျောက်ကွယ်လေသည်။

ထို့အတူ
မိုက်ကရိုဖုန်းဟု ခေါ်သော
အသံဖမ်းခွက်မှ တစ်ဆင့် ဝင်လာသော
အသံ ပုံရိပ်ကို တိပ်ကြိုးခွေက
ခံယူ၍ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း မပြုလျှင်
ထိုအသံ ပုံရိပ်သည် ပျောက်ပျက်သကဲ့သို့
နားမှ တစ်ဆင့် ဝင်လာသော
အသံ ပုံရိပ်ကို
ဘဝင် (ဝါ) မနောက ခံယူ၍
မှတ်တမ်းတင်ခြင်း မပြုလျှင်
ထိုအသံ ပုံရိပ်သည် အမှတ်မထင်
သညာ မဖြစ်ဘဲ ပျောက်ကွယ်လေသည်။

တခြား အာရုံတို့မှာလည်း ထိုနည်းတူတည်း။

ကွန်ပျူတာတွင်
အစီအစဉ် ဖန်တီးသူက
စီစဉ် ထည့်သွင်းပေးသော
သညာ အမှတ်အသားများ
အကြောင်းပြချက် ပညတ်များကို
မင်မိုရီ ချိန်ဘာ ဟု ခေါ်သော
မှတ်သားခန်းက မှတ်တမ်းတင်ထားသကဲ့သို့
အာရုံဒွါရ အသီးသီးက ပို့ဆောင်ပေးသော
အာရုံ အမှတ်သညာများကို
မနောသည် မှတ်သားထားခြင်း အမှုကို
ပြုလေ့ ရှိလေ၏။
(အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာရှင်များက
ဦးနှောက်က မှတ်သားသည်ဟု ဆိုသည်။)

ကွန်ပျူတာတွင်
မင်မိုရီ ချိန်ဘာ (မှတ်သားခန်း) သည်
လူ၏ ဘဝင် (မနော) ကို တုယူ၍
ပြုလုပ် ဖန်တီးထားခြင်း ဖြစ်လေသည်။
(ဦးနှောက်ကို အတုယူ၍
ပြုလုပ်သည်ဟုလည်း ဆိုသည်။)

ဤတွင်
ကွန်ပျူတာ၌ အစီအစဉ် ဖန်တီးသူသည်
(မင်မိုရီ ချိန်ဘာ) အတွင်းသို့
အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းသည့် အခါ
စနစ်တကျ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အရ
ထည့်သွင်းရသလို
လူ့ဘဝင် (မနော) တွင်းသို့
အာရုံဒွါရများက သညာများကို

ပို့ဆောင်သော အခါတွင်လည်း
စနစ်တကျ ထုံးပုံနည်းကျ ဖြစ်မှသာ
ဘဝင်သည် သညာကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း
(ဝါ) မှတ်သားခြင်း ပြုလေသည်။

သိမှုတွင် ဘဝင် (မနော) ၏ အလုပ်ကား
များလှသည်ကို သတိ ပြုသင့်သည်။
စက္ခု (မျက်လုံး) နှင့် ရူပါရုံ (အဆင်း) တို့
ထိတွေ့လျှင် မြင်ခြင်း ဖြစ်သည် ဟူ၍
သာမန်အားဖြင့် ဆိုကြသော်လည်း
အလင်းရောင် (အာလောက)
မရှိလျှင် လည်းကောင်း၊
မနော၏ အာရုံပြုမှု (သတိ ကပ်မှု) ဆိုသော
'မနသိကာရ' မရှိလျှင် လည်းကောင်း
မြင်မှု (ဘာကို မြင်သည် ဆိုသော) သညာ
ဖြစ်ပေါ်၍ မလာနိုင်ချေ။

ရှင်းဦးမည်။
အလင်း (အာလောက) ရှိတိုင်းလည်း၊
မနသိကာရ (သတိ ကပ်မှု) ရှိတိုင်းလည်း
မြင်ခြင်း သညာ တစ်ခု ဖြစ်မလာနိုင်သေး။

မျက်လုံး၏ သဘောမှာ
မှုန်ဝါးခြင်း မရှိသေးသော
ရှင်သန် နုပျိုစဉ် အခါမှာပင်
ဝေးလွန်းလျှင်လည်း မမြင်တတ်
သေးလွန်းလျှင်လည်း မမြင်တတ်
မြန်လွန်းလျှင်လည်း မမြင်တတ်
နှေးလွန်းလျှင်လည်း မမြင်တတ်။
ရှင်းပြဦးမည်။

အတားအဆီး မရှိသော ကောင်းကင်၌
ပေလေးသောင်း အထက်က ပျံသွားသော
ရောမ ဂျမ်ဘို ဂျက် လေယာဉ်ကြီးကိုပင်
ပကတိ လူ့ မျက်လုံးများက မမြင်နိုင်။
အစားအစာထဲတွင် သန်းနှင့် ချီ၍
ပါသွားသော ဘက်တီးရီးယား ပိုးများ
ဗိုင်းရပ် ပိုးများကိုလည်း
ပကတိ မျက်လုံးက မမြင်ရ၍သာ
အားရပါးရ စားပစ်လိုက်သည် မဟုတ်လား။

အရှိန်ပြင်းစွာ လည်နေသော
လေယာဉ် ပန်ကာ၏ ဒလက်များသည်
မျက်စိ အောက်မှာပင်
ပျောက်ကွယ်သွားကြသည်ကို
မြင်ဖူးသူ များပါလိမ့်မည်။

တစ်စက္ကန့်ကို ၂၄ ကွက်နှုန်းဖြင့် မောင်းနှင်သော
ရုပ်ရှင် ဖလင်ပြားပေါ်က
အရုပ်ကလေး တစ်ခုစီကို
ပိတ်ကားပေါ်တွင် တစ်ရုပ်တည်းသာ မြင်တတ်သော
မျက်လုံး၏ အမြင် ချွတ်ယွင်းမှုကိုလည်း
ဆင်ခြင် သင့်ပါသည်။

မြန်လွန်းသည်ကို မမြင်နိုင်သော မျက်လုံးသည်
နှေးလွန်းသည်ကိုလည်း မမြင်နိုင်ပါ။

တစ်နေ့တခြား ပွင့်ကားလာသော
ပန်းကလေး ပွင့်အာ၍ လာသည်ကို လည်းကောင်း၊
တဖြည်းဖြည်း နွမ်းကြွေ၍ သွားသည်ကို လည်းကောင်း
သည် မျက်လုံးက မမြင်လိုက်။

ဘယ်တုန်းက ဘယ်လို ပွင့်မှန်းကိုလည်း မမြင်လိုက်။
ဘယ်တုန်းက ဘယ်လို ကြွေမှန်းကိုလည်း မမြင်လိုက်။
ဖြစ်စဉ်ကလည်း ဖြစ်ပြီးမှ မြင်သည်။
ပျက်ပြန်တော့လည်း ပျက်ပြီးမှ မြင်သည်။
လောက၏ ဖြစ်အစဉ် ပျက်အစဉ်ကို
မြင်နိုင်သော သတ္တိ ဤမျက်လုံးမှာ ရှိသလား။

ပစ္စည်း အသစ်ကလေး တစ်ခု ရလာသည်။
တယုတယ သိမ်းဆည်း ထားစဉ်မှာပင်
ဤ ပစ္စည်းကလေး ဟောင်းနွမ်း ပျက်စီးသွားသည်။
မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ် စသော
အာရုံတွေသည် ဖြစ်လာပုံကိုလည်း မသိလိုက်၊
ပျက်စီးသွားပုံကိုလည်း မမြင်လိုက် မတွေ့လိုက်။
ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံ အလုံးစုံကို မသိသေးသရွေ့
'အသိပညာ ဖြစ်ပြီ' ဟု မဆိုနိုင်သေးချေ။

သို့ဆိုလျှင် ဖြစ်ပျက်နှင့် တကွ
အသိပညာကို လိုလားသောသူ အဖို့
ဤ မျက်လုံးတွေ နားတွေ နှာခေါင်းတွေကို
ယုံကြည် အားကိုးနေရုံဖြင့်
မလုံလောက်သေးပါတကား။

သစ္စာ ဉာဏ တံခါး၀

မသိခြင်း (အဝိဇ္ဇာ) မှောင်နက်တွင်းမှ
အတင်း ရုန်းထွက်ပြီးသော ကာလ
အကြင် ကလျာဏ ပုထုဇဉ်သည်
သစ္စာ ဉာဏ တံခါး၀သို့ ဆိုက်ရောက်လေ၏။

သစ္စာဉာဏ် တံခါးကို လွန်လေသော်
အလင်း၏ ပြန့်ပြူးရာ
ထိတ်လန့်ခြင်း၏ ကင်းဝေးရာ
ပွားစည်းခြင်း၏ ရှင်သန်ရာ
မြင့်မြတ်ခြင်း၏ ပွင့်လန်းရာ
ဂုဏ်ကျက်သရေ၏ တင့်တယ်ရာ
ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ
ချမ်းသာခြင်း၏ ထောက်တည်ရာ
လွတ်မြောက်ခြင်း၏ ဖြစ်ပေါ်ရာ
ဝိဇ္ဇာဉာဏ လောကသို့ ရောက်ရလေ၏။

ရှင်းသော အမြင်ကို ဆောင်သော
သဘာ၀ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မြင်သော
လောက နိယာမကို
ဖောက်ထွင်း ရှုမြင်ခြင်းငှာ တတ်နိုင်သော
အကြင် ပညာ မျက်စိသည်
ဝိဇ္ဇာဉာဏ လောကသို့ ရောက်သောသူအား

တစ်မုဟုတ်ချင်း ရောက်ရှိ လာလေ၏။
ပညာ မျက်စိ ဖြစ်ပေါ်သော ခဏမှာပင်
အဝိဇ္ဇာ အမှောင်ထဲဝယ်
ကြောင်တောင်ကန်း ဘဝဖြင့်
တဝဲလည်လည် နေခဲ့သော
အကြောင်သူသည်
လောက၏ အံ့ဖွယ် ဆန်းကြယ်သော
ဂမ္ဘီရ အမြင်များကို
မျက်ဝါး ထင်ထင် မြင်ရလေ၏။

သစ္စာဉာဏ်ရှင်
ကလျာဏ ပုထုဇဉ်၏
လောက အမြင်မျိုးကို
အမှန် (အက်တမ်) လောကကိုပင်
ထွင်းဖောက်၍ ရှုမြင်နိုင်သော
အီလက်ထရွန်းနစ် မိုက္ကရိုစကုပ်ဖြင့်လည်း
မြင်ခြင်းငှာ မတတ်သာ။
အလင်းနှစ် သန်းတစ်ထောင်ကျော် ဝေးသော
စကြဝဠာထဲက ကြယ်စုကို
ထွင်းဖောက်၍ ရှုမြင်နိုင်သော
အီလက်ထရွန်းနစ် တယ်လီစကုပ်ဖြင့်လည်း
မြင်ခြင်းငှာ မတတ်သာ။

သစ္စာဉာဏ် တံခါးဝသို့
ရောက်ပြီးသော သူတို့သည်သာ
သဘာဝ၏ ထူးထွေ ဆန်းပြား
ဂမ္ဘီရ အမြင်များကို
ပညာ မျက်စိအားဖြင့်
ထင်ရှား ရှုမြင်နိုင်ကြကုန်၏။
ထိုသူတို့သည်သာ

လောက၏ အစီးအပွားကို
ဆောင်နိုင်သူများလည်း ဖြစ်ကြကုန်သည်။
သစ္စာဉာဏ်ရှင်တို့၌
ပညာ မျက်စိ အမြင် ရောက်ပုံမှာလည်း
အဆန်းတကြယ် ရှိလှ၏။

တစ်နေ့သ၌
ဗြိတိသျှ လူငယ် တစ်ဦးသည်
မြက်ခင်းပေါ်မှာ အိပ်လျက်
သဘာဝ၏ ဖြစ်ပျက်စဉ်ကို
ဉာဏ်ဝင် စဉ်းစားနေစဉ်
သစ်တော်သီး တစ်လုံး ကြွေသည်ကို
အမှတ်မထင် မြင်မိလေ၏။
ထိုသူကား
အိုက်ဇက် နယူတန် ဖြစ်၏။
ရုတ်တရက် ကြွေသော သစ်သီးကြောင့်
နယူတန်၏ ကိုယ်သို့ တစ်မုဟုတ်ချင်း
ပညာ မျက်စိ ရောက်လေ၏။
သူ၏ ရှေးရှုရာ ဘက်တွင်
အဆုံးမထင်သော ကောင်းကင်ပြင် ရှိ၏။
သူ၏ ကျောပြုရာ ဘက်တွင်
မြက်ခင်း မြေပြင် ရှိ၏။
ကြွေသော သစ်သီးသည် အဆွဲအငင် မရှိ
လွင့်ချင်ရာ လွင့်မည် ဆိုလျှင်
အဆုံးမဲ့ ကောင်းကင်ထဲသို့
လွင့်သွားနိုင်သည် ဖြစ်ပါလျက်
အဘယ်ကြောင့် လွင့်မသွားဘဲ
မြေပြင်ဘက်သို့ လာခဲ့သနည်း။
သူသည် သစ္စာဉာဏ တံခါးဝသို့
ဆိုက်ရောက်လေပြီ။

ဤလောကတွင် ဤသစ်သီးကို သာမက
နေကို လည်းကောင်း၊
လကို လည်းကောင်း၊
ဂြိုဟ်နက္ခတ်များကို လည်းကောင်း
ဆွဲငင်ထားသော အားတစ်ခု ရှိရမည်။
ထို့ကြောင့်သာ
၄င်းတို့သည် တစ်ခုကို တစ်ခု
လှည့်ပတ်လျက် တည်နေကြကုန်သည်။
ဤကား ဒြပ်ဆွဲ နိယာမ ဖြစ်သည်။
နတ် ဗြဟ္မာ မျက်စိနှင့်ပင်
မမြင်နိုင်သော
ဒြပ်ဆွဲ နိယာမကို
နယူတန် မြင်ပြီ။
အရာဝတ္ထုများ ရွေ့လျား နေကြသည်ကို
လူတိုင်း မြင်နေကြသည်ပဲ။
သို့သော် ထိုသို့ ရွေ့လျားခြင်းသည်
ဗဟိဒ္ဓ စွမ်းအင် တစ်ခုက
ဖန်တီး၍သာ ဖြစ်နေရသည်ဟု
နယူတန်မှာ ပညာ အမြင် ရပြန်သည်။
အရွေ့ စွမ်းအင် တစ်ခုက
ရွေ့အောင် မဖန်တီးလျှင်
အရာဝတ္ထုတို့သည်
နေမြဲ နေလိုသော သဘော ရှိသည်။
တည်ငြိမ်ခြင်းက
ဒြပ်တို့၏ ထာဝရ သဘော။
လှုပ်ရှားခြင်းမှာ
ဒြပ်တို့၏ တဒင် သဘော။
သစ္စာဉာဏ် တံခါးဝသို့ ရောက်သော အခါ
နယူတန် မြင်ရသော လောက အမြင်များပင်တည်း။

၁၇ ရာစု အကုန် ၁၈ ရာစု ဆန်းစမှာ
နယူတန် ပေါ်ပါသည်။
၁၉ ရာစု အကုန် ၂၀ ရာစု ဆန်းစမှာ
အိုင်းစတိုင်း ပေါ်ပါသည်။
သစ္စာဉာဏ် တံခါးများ အဆင့်ဆင့် ရှိသည်။
အိုင်းစတိုင်း ရောက်သွားသော
သစ္စာဉာဏ် တံခါးဝက
နယူတန် ရောက်ခဲ့သော နေရာထက်
အဆင့် မြင့်သော နေရာ ဖြစ်လေသည်။
ဉာဏ်တံခါးတို့သည်
အနိမ့် အမြင့် အဆင့်ဆင့်ဖြင့်
မြင့်တက် နေကြပါကလား။

အရာခပ်သိမ်းတို့သည်
အချင်းချင်း ကင်း၍ မတည်နိုင်။
တစ်ခုကို တစ်ခု အမှီပြု၍
ကျေးဇူးပြု၍
ကြောင်းကျိုးပြု၍
ဆက်နွယ်၍သော
တည်နေ ဖြစ်ပျက်ကြကုန်သော
'ရီလေတီဗစ်တီ' ခေါ် ပစ္စည်းဆက်ကို
အိုင်းစတိုင်း၏ ဉာဏ်ဝ၌ ထင်လေပြီ။
အကြီး အသေး
အနီး အဝေး
အနိမ့် အမြင့်
အလေး အပေ့ါ
အပျော့ အမာ
အပူ အအေးတို့လည်း
တစ်ခုကို တစ်ခု မှီကြကုန်သည်။

ကင်းနိုင်သော တရားများ မဟုတ်။
ထို့အတူ အာကာသနှင့် ကာလတို့လည်း
ကင်းသော တရားများ မဟုတ်။
နေရာ ဌာန (အာကာသ) ၏ အတိုင်းအရှည်ကို
ကာလ (အချိန်) ဖြင့် တိုင်းတာနိုင်သည်။
တစ်နာရီကို မိုင်တစ်ရာနှုန်း သွားလျှင်
လေးနာရီ ကြာသော အခါ
ခရီးတာ မိုင်လေးရာသို့ ရောက်မည်ဟု
အတိုင်းအဆ (ပမာဏ) ကို တွက်၍ ရသည်။
ထို့ကြောင့် အာကာသသည်
အလျား အနံ အမြင့် ဆိုသော ထုထည်ဖြင့်သာ
တိုင်းတာနိုင်သော အရာ မဟုတ်၊
ကာလအားဖြင့်လည်း
တိုင်း၍ ရသော အရာပင်။

အိုင်းစတိုင်း ဉာဏ်ဝဲ၌ ထင်လာသော
ကာလ (အချိန်) ၏ သစ္စာ အမြင်သည်လည်း
နယူတန်ထက် အဆင့် မြင့်လေပြီ။
နယူတန် လက်ထက်တွင်
အချိန် (ကာလ) သည် မျဉ်းတံကဲ့သို့
ပုံသေ တည့်မတ်သည်၊
အချိန်မှာ
အပြောင်းအလဲ သဘော မရှိဟု မြင်သည်။
အိုင်းစတိုင်းကား
အချိန် (ကာလ) ၏ သခ်ါရကို မြင်ပြီ။
ကာလ ဟူ၍လည်း သီးခြား မရှိ၊
ဌာနနှင့် ဆက်စပ်၍သာ ကာလ ရှိသည်။
ရွေ့လျားမှုပေါ်မှာ တည်၍ အချိန် ပြောင်းလဲသည်။
တစ်နေ့နှင့် တစ်ည ဖြစ်ဖို့
တစ်ပတ် လည်သော ကမ္ဘာ၌

တစ်ရက်သည် နှစ်ဆယ့်လေး နာရီ ကြာသည်။
တစ်နေ့နှင့် တစ်ည ဖြစ်ဖို့
တစ်ပတ် လည်သော လဗိမာန်၌
တစ်ရက်သည် ကမ္ဘာ့ အချိန်နှင့် ဆိုလျှင် တစ်လ ကြာသည်။
လ တစ်ရက်သည် ကမ္ဘာမှာ ရက်သုံးဆယ်။
ကမ္ဘာ့ နာရီဖြင့် တွက်ကြည့်လျှင်
လမှာ တစ်ရက် ဖြစ်ဖို့
ပျမ်းမျှ နာရီပေါင်း ၇၂၀ ကြာသည်။
နေရာ ဌာန ကွာလျှင်
အချိန် ကွာသည်။
ရွေ့လျားမှု ကွာလျှင်
အချိန် ကွာသည်။
ပမာ ပြပါမည်။
မိုင် ၁၀၀ ခရီးကို
မိုင် ၁၀၀ နှုန်း သွားသော လေယာဉ်သည်
တစ်နာရီကြာ သွားရမည်။
ထို မိုင်တစ်ရာ ခရီးကိုပင်
မိုင် တစ်ထောင်နှုန်း သွားသော
ဂျက် လေယာဉ်သည်
ခြောက် မိနစ်ဖြင့်
ရောက်သွားပေလိမ့်မည်။

အိုင်းစတိုင်းက
လောကသစ္စာကို သိနိုင်သော
ယုတ္တိလမ်း မည်သည် မရှိ၊
ဤကား တခဲဏပွတ္တိ ဉာဏ်၏ အရာ ဖြစ်ကြောင်း
ဝန်ခံ ထားပေသည်။ *

---

* *Essays in Science, Albert Einstein, p 4 (Principles of Research)*

တစ်ခုသော သမာပတ်၏ အစွမ်းဖြင့်
အိုင်းစတိုင်းသည်
ရီလေတီဗစ်တီ သဘောကို မသိမီ တစ်နေ့၌
တစ်ခုသော ဉာဏ်စဉ်သို့ ရောက်ခဲ့ဖူးလေ၏။ *

သစ္စာဉာဏ် ပွင့်သည်နှင့်
သူသည် အန္တ ပုထုဇဉ်တို့၏ အမြင်ကို ပယ်၍
တစ်ခုသော သစ္စာဉာဏ် တံခါးကို
ဖွင့်ပြန်လေ၏။
ထိုအခါ
နယူတန် ဆိုခဲ့သော
အရာဝတ္ထုတို့၏ နေမြဲ သဘာဝမှာ
တည်ငြိမ်ခြင်းသာ ထာဝရ၊
လှုပ်ရှားခြင်းကား တဒင်္ဂသာ ဆိုသော
ရှေးအမြင်ကိုပါ ပယ်လေတော့၏။
ဤစကြဝဠာ၌
ဖြစ်ပျက် ပြုပြင် ပြောင်းလဲခြင်း
'သင်္ခါရ' သာ ထာဝရ
'ဠ' ** ဟု ဆိုအပ်သော
တည်ငြိမ်ဟန် သဘာဝကား
ခဏမျှသာ တဒင်္ဂမျှသာပင်။
အိုင်းစတိုင်းသည်
ဖြစ်ပျက် *** ကို မြင်လေပြီ။
ဘယ်အရာသည်
တည်မြဲသနည်း။
ဘယ်အရာသည်
လှုပ်ရှားခြင်း ကင်းသနည်း။

---

* *သိပ္ပံပညာကျော် အိုင်းစတိုင်း၊ ဆန်းလွင် (ပထမတွဲ)*

** *event*

*** *interval*

စကြဝဠာကို ရှုပါ။
ကမ္ဘာသည် ဝင်ရိုးပေါ်မှာ လည်နေသည်။
မိမိ သွားလမ်းဖြင့် နေမင်းကို
၃၆၅ ရက်မှာ
တစ်ပတ် ပတ်မိအောင်
လှည့်လည်နေသည်။

သို့ဆိုလျှင်
မြေပေါ်မှာ
ပေါက်နေသော သစ်ပင်တွေ၊
မြေပေါ်မှာ
ပေါ်နေသော တောင်ကြီးတွေ၊
အိုးအိမ်တွေ
ငြိမ်သက် နေသည်လား
ရွေ့လျား နေကြသည်လား။
ရာသီတွေလည်း
ရွေ့လျား ပြောင်းလဲ နေကြသည်ပဲ။
သက်ရှိ သက်မဲ့ အားလုံး
ယဉ်ကျေးမှု အားလုံး
အသိပညာ အားလုံး
အတွေးအမြင် အားလုံး
နည်းစနစ် အားလုံး
ရွေ့လျား ပြောင်းလဲ နေကြသည်ပဲ။
ဘယ်မှာလဲ ထာဝရ။
ဘယ်မှာလဲ နိစ္စ။
အဏုမြူကို ကြည့်ဦးမလား။
အီလက်ထရွန်တွေ၊ ပရိုတွန်တွေ၊
ညူထရွန်တွေ အားလုံး
တရှန်းရှန်း တသဲသဲ
လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲ နေကြသည်ပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဆဲလ်တွေကို ကြည့်မလား။
အစဉ် ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲ နေကြ၍သာ
အသစ်တွေ
ဟောင်းကုန်ကြသည်။
နုပျိုခြင်းတွေ
အိုမင်း ရင့်ရော် ကုန်ကြသည်။
အစဉ် လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲနေသော
ဤလောကဝယ်
မမြဲခြင်းသာ ထာဝရ ဖြစ်ချေသည်။
မမြဲခြင်းကား အနိစ္စပါတကား။
သစ္စာဉာဏ တံခါးဝသို့ ရောက်သည်နှင့်
အနိစ္စ လက္ခဏာသည်
ဦးစွာ ထင်ရှား ပေါ်လွင်ခဲ့ပြီတည်း။

ဉာဏ်နှင့် ခန္ဓာ

တစ်ရံရောအခါ
မိလိန္ဒ မည်သော မင်းသည်
ဖူးရန် အလို့ငှာ
အရှင် နာဂသိန်သို့ ရောက်လေ၏။

မင်းကြီးကို မြင်လျှင်
အရှင် နာဂသိန် မေးလေ၏။
မင်းကြီး အသို့ လာသနည်း။
အရှင်ဘုရား ရထားနှင့် လာပါသည်။
မင်းကြီး 'ရထား' သည် အဘယ်နည်း။
မင်းကြီး မကြံသာ
အဖြေကျပ်ကာ နေလေ၏။

အရှင် နာဂသိန်လည်း
ဤသို့ တစ်ဖန် မေးပြန်၏။
မင်းကြီး မြင်းသည် ရထားလား။
အရှင်ဘုရား မဟုတ်နိုင်ပါ။
မဟုတ်လျှင် ထမ်းပိုးသည် ရထားလား။
အရှင်ဘုရား မဟုတ်နိုင်ပါ။
မဟုတ်လျှင် ဝင်ရိုးသည် ရထားလား။
အရှင်ဘုရား မဟုတ်နိုင်ပါ။
မင်းကြီး လှည်းဦးစွန်းသည် ရထားလား။

အရှင်ဘုရား မဟုတ်နိုင်ပါ။
မင်းကြီး လှည်းအိမ်သည် ရထားလား။
အရှင်ဘုရား မဟုတ်နိုင်ပါ။
မင်းကြီး ကပ်ဖုံးသည် ရထားလား။
အရှင်ဘုရား မဟုတ်နိုင်ပါ။
မင်းကြီး လှည်းစည်းကုံးသည် ရထားလား။
အရှင်ဘုရား မဟုတ်နိုင်ပါ။
မင်းကြီး လှည်းထုပ်သည် ရထားလား။
အရှင်ဘုရား မဟုတ်နိုင်ပါ။
မင်းကြီး ဘီးသည် ရထားလား။
အရှင်ဘုရား မဟုတ်နိုင်ပါ။
မင်းကြီး ထောက်ဆံသည် ရထားလား။
အရှင်ဘုရား မဟုတ်နိုင်ပါ။
မင်းကြီး လှည်းထောက်သည် ရထားလား။
အရှင်ဘုရား မဟုတ်နိုင်ပါ။
မင်းကြီး ပုံတောင်းသည် ရထားလား။
အရှင်ဘုရား မဟုတ်နိုင်ပါ။
မင်းကြီး ပေါင်းမိုးသည် ရထားလား။
အရှင်ဘုရား မဟုတ်နိုင်ပါ။

မင်းကြီး ထိုမှ တစ်ပါးသော်ကား
သင် ဆိုသော ရထားသည်
ဘယ်မှာ ရှိသနည်း။
မင်းကြီး မကြံသာ
အဖြေကျပ်ကာ နေပြန်၏။

အရှင် နာဂသိန်လည်း မေးပြန်၏။
မင်းကြီး စဉ်းစားလော့၊
မြင်းမှ အပ ဖြစ်သော
ထမ်းပိုးမှ အပ ဖြစ်သော

ဝင်ရိုးမှ အပ ဖြစ်သော
လှည်းဦးစွန်းမှ အပ ဖြစ်သော
လှည်းအိမ်မှ အပ ဖြစ်သော
ကပ်ဖုံးမှ အပ ဖြစ်သော
လှည်းစည်းကုံးမှ အပ ဖြစ်သော
လှည်းထုပ်မှ အပ ဖြစ်သော
ဘီးမှ အပ ဖြစ်သော
ထောက်ဆံမှ အပ ဖြစ်သော
လှည်းထောက်မှ အပ ဖြစ်သော
ပုံတောင်းမှ အပ ဖြစ်သော
ပေါင်းမိုးမှ အပ ဖြစ်သော
ရထား ဟူသော အရာသည်
သီးခြား ရှိသေးသလော။

အရှင်ဘုရား မရှိနိုင်ပါ။

မင်းကြီး စဉ်းစားဦးလော့၊
မြင်း ထမ်းပိုး ဝင်ရိုး
လှည်းဦးစွန်း လှည်းအိမ်
ကပ်ဖုံး စည်းကုံး လှည်းထုပ်
ဘီး ထောက်ဆံ လှည်းထောက်
ပုံတောင်း ပေါင်းမိုး
အစရှိသော ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့ကို
တစ်ခုသော အရပ်၌ စုပုံသော်
ရထား ဖြစ်သလော။

အရှင်ဘုရား မဖြစ်နိုင်ပါ။

သို့ရာတွင်
မင်းကြီး စဉ်းစားဦးလော့၊

ဆိုခဲ့ပြီးသော အင်္ဂါ ကြီးငယ်တို့ကို
စီစဉ် ပြုအပ်သည့် အတွက်
လှုပ်ရှား သွားလာအပ်သည်
စီးနင်းအပ်သည်၏ အဖြစ်ကို
သင့် စိတ်ဝယ် တစ်စုံတစ်ခု
ဝတ္ထုဒြပ် အကောင်အထည်ဟု
အမှတ် မှားလျက် ရထားဟု
ပညတ်၍ သမုတ်အပ်၏။

လူတို့သည်
ရုပ် ဟူသော ခန္ဓာ အစု
ဝေဒနာ ဟူသော ခန္ဓာ အစု
သညာ ဟူသော ခန္ဓာ အစု
သင်္ခါရ ဟူသော ခန္ဓာ အစု
ဝိညာဉ် ဟူသော ခန္ဓာ အစု
စသော ငါးပါးသော အစုကို
ခွဲခြား ပိုင်းဖြတ်
ဉာဏ်နှင့် ကပ်၍
ရှုမြင် သုံးသပ်ခြင်းငှာ
မတတ်သာ၍ လည်းကောင်း၊
အချင်းချင်း ဆက်ဆံကြရာ၌
ပြီးလွယ်စေမှု
မှတ်လွယ်စေမှု
သိလွယ်စေမှု
ပြောလွယ်စေမှု
ပြလွယ်စေမှု
တွေးလွယ်စေမှု
နားလည် လွယ်စေမှု
အောက်မေ့ လွယ်စေမှု
ထင်လွယ်စေမှု

စသော ဝေါဟာရ အကြောင်းကြောင့်
ခြိုယူ ဆင်ခြင်ကြကာ
သူ ငါ သတ္တဝါ ရထား
စသည်အားဖြင့်
ပညတ်၍ ထားခဲ့ကြလေသည်။

မင်းကြီး ရှုဦးလော့၊
ရုပ် နာမ် ဓမ္မဟု ဆိုအပ်သော
ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ
ဝိညာဏ ခေါ်ဆို
ထိုထို ခန္ဓာ အစုတို့သည်
ကံကြောင့် လည်းကောင်း၊
စိတ်ကြောင့် လည်းကောင်း၊
ဥတုကြောင့် လည်းကောင်း၊
အာဟာရကြောင့် လည်းကောင်း
ခဏမစဲ အမြဲအစဉ်
ဖောက်ပြန် နေကြသည်။
ပြောင်းလဲ နေကြသည်။
တိုးပွား နေကြသည်။
ဆုတ်ယုတ် နေကြသည်။
ဟောင်းနွမ်း နေကြသည်။
အိုမင်း နေကြသည်။
ရင့်ဆွေး နေကြသည်။
ပျက် နေကြသည်။
ကွယ်ပျောက် နေကြသည်။
အသစ် ဖြစ်ပေါ် နေကြသည်။
အဟောင်း ချုပ်ပျက် နေကြသည်။
ဤကား လောက၏
မမြဲသော အနိစ္စ လက္ခဏာပင်။
သင် မင်းကြီး မြင်၏လော။

အရှင်ဘုရား မြင်ပါ၏။

မင်းကြီး သို့ပါလျက်လည်း
ပုထုဇဉ်တို့သည်
တစ်သမတ်တည်း တည်သော
ပညတ်တို့ကိုသာ
ရင်းနှီးကြကုန်သည်။
ဆက်ဆံကြကုန်သည်။
စွဲလမ်းကြကုန်သည်။
နှစ်ခြိုက်ကြကုန်သည်။
တပ်မက်ကြကုန်သည်။
တန်ဖိုးထားကြကုန်သည်။
အထင်ကြီးကြကုန်သည်။
အလိုရှိကြကုန်သည်။
အလုပ်အကျွေးပြုကြကုန်သည်။
သာယာကြကုန်သည်။
အသက်ထက်ဆုံးလည်း
ဖက်တွယ် စုံမက်ကြကုန်၏။

မင်းကြီး ရှုဦးလော့၊
ဖောက်ပြန်ခြင်း
ပျက်စီးခြင်း
ပျောက်ဆုံးခြင်း
ဆုံးရှုံးခြင်း
ဓာတ်သိမ်းခြင်း
ကွယ်ပခြင်း သဘော ရှိသော
နာကျင်ခြင်း
ကိုက်ခဲခြင်း
တောင့်တင်းခြင်း

အောင့်အည်းခြင်း
ညှောင်းညာခြင်း
ထုံကျဉ်ခြင်း
ရူးရှခြင်း
စပ်ဖျင်းခြင်း
ပူလောင်ခြင်း
ကြေကွဲခြင်း
နှလုံးမသာခြင်း
ရှိုက်ငင်ခြင်း
မိန်းမူးခြင်း
ယူကျုံး မရခြင်း စသော
ပရိဒေဝ ဒေါမနဿ
သောက ဥပါယာသ ဟူသော
ဆင်းရဲခြင်းများ စုဝေးရာ
ဤခန္ဓာ အစုကို
အသင် မင်းကြီးသည်
တိုင်းပြည်ကို အစိုးရသော
မင်း ဟူသော ပညတ်အားဖြင့်
အစိုးရ နိုင်မည်လော။
မိမိ အလို အတိုင်း
ဖြစ်စေ နိုင်မည်လော။

အရှင်ဘုရား
အစိုး မရနိုင်ပါ၊ မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

တစ်ဖန်တုံ မှတ်ပါဦးလော့၊
မင်းကြီး ပုထုဇဉ်သည်
မိုက်မဲသည် ဖြစ်ရကား
ဉာဏ်မျက်စိ ကင်းသည် ဖြစ်ရကား
အမှန် နှင့် အမှား

အဟုတ် နှင့် မဟုတ်
အရှိ နှင့် မရှိ
အကောင်း နှင့် အဆိုး
အကျိုး နှင့် အပြစ်
အနှစ် နှင့် အကာ
ကုသိုလ် နှင့် အကုသိုလ်
ထိုထို တရားတို့ကို
ခွဲခြား ဝေဖန်ခြင်းဌာ
မတတ်သာသည် ဖြစ်ရကား
အမြဲ မတည်သော
ဆင်းရဲ ညှဉ်းဆဲတတ်သော
ပြုပြင် စီမံရန် အစိုး မရသော
ထိုခန္ဓာ အစုကို
သူ ငါ သတ္တဝါဟု
စွဲလမ်း ယုံကြည်၍ နေခြင်းကား
'သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ' ဟူ၍
မှတ်ပါဦးလော့။

မင်းကြီး ပုထုဇဉ်တို့သည်
ထို သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိကြောင့်
အမြင်လည်း မှားကြ၏။
အမှတ်လည်း မှားကြ၏။
အသိလည်း မှားကြ၏။
အယူလည်း မှားကြကုန်၏။
ထို့ကြောင့်လည်း
ရုပ်၏ အလိုသို့ လိုက်ကာ
ပျက်စီး ချုပ်ဆုံးနေသော ရုပ်ကို
အမျိုးမျိုးသော
မိတ်ကပ်တို့ဖြင့် လည်းကောင်း။
ဝတ်ကောင်းစားလှတို့ဖြင့် လည်းကောင်း၊

ရတနာ ရွှေငွေတို့ဖြင့် လည်းကောင်း၊
အစား အရသာ
ဆေးကောင်း ဝါးကောင်းတို့ဖြင့်
ချော့မြှူ လုပ်ကျွေး
တန်ဆာဆင်ရေး၌
အရှက် မရှိကြသကဲ့သို့
ထိုရုပ်အဆင်းကို အားကိုး၍
ထောင်လွှားခြင်းလည်း ရှိကြကုန်၏။

မင်းကြီး လောက၌
မိမိအား သစ္စာရှိစွာ
စောင့်ရှောက် လုပ်ကျွေးသော
ခင်ပွန်းကြီးတို့အား
ထောက်ထား ညှာတာခြင်း မရှိ
အဆုံး စီရင်တတ်သော မင်းကို
လူတို့သည် မင်းဆိုး မင်းညစ်
ဟူ၍ ခေါ်အပ် ကုန်သလော။

အရှင်ဘုရား ခေါ်အပ်ပါ၏။

မင်းကြီး သို့တပြီးကား
ဤခန္ဓာ အစုသည်လည်း
မည်မျှပင် အလိုလိုက်၍ အကြိုက်ပေး၍
သစ္စာရှိစွာ စောင့်ရှောက်ပါလည်း
ထင်း၌ စွဲလောင်သော မီး
အမျက် ဒေါသ၌
ကပ်ငြိ ထောင်လွှားသော မင်းကဲ့သို့
သူတစ်ပါးနှင့် တကွ
မိမိ၏ ပျက်စီးခြင်းကိုသာ
အစဉ်အမြဲ ဆောင်ရွက်တတ်၏။

ထိုခန္ဓာသည်ကား
ကြီးစွာသော ရန်သူသာတည်း။
ခန္ဓာ အစုကို အဆွေခင်ပွန်း မှတ်သော်
မြွေကို မိတ်ဆွေ မှတ်သူကဲ့သို့
ပျက်စီး ကုန်သည်သာတည်း။

အရှင်ဘုရား၏ တရားကား
ထင်ရှားလှပါပေ၏။
နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းလှပါပေ၏။

[ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာမြတ် ဖြစ်သော အသျှင် အာစာရာနန္ဒ၊ ဝိသိဋ္ဌ ဒီဃဘာဏက၊ သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ (ဝက်သကင်ရွာ၊ အင်းလေး) အား ဤစာဖြင့် ရှိခိုး ကန်တော့ပါ၏။]

ဉာဏ်စဉ် လေ့ကား ပထမဆင့်

ပိတ်ပင်ထားဆဲ သစ္စာဉာဏ် တံခါးများကို
တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဖွင့်လှစ်ကာ
အတက် ခရီးဖြင့် တက်လှမ်းလိုသော
အကြင် ဉာဏဝါသီ ပါရမီ ပုဂ္ဂိုလ်အား
တက်အပ်သော ဉာဏ်စဉ် လှေကားတို့သည်
အသင့်ရှိ၏။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်လျှင်
တီထွင် ပြုသတော် မူခဲ့ပြီးသော
ထိုဉာဏ်စဉ် လှေကားတို့ထက်
ပို၍ ကောင်းမွန် (ခိုင်မာ) သော
ပို၍ ခရီး ပေါက်သော
ပို၍ အဆင့် မြင့်သော
ပို၍ ယုတ္တိ (သဘာဝ) ကျသော
ပို၍ ရှေ့နောက် (ထက်အောက်) ညီညွတ်သော
ပို၍ ဖြောင့်မတ်သော
ပို၍ သန့်စင်သော
ဉာဏ်စဉ် လှေကားမျိုး ဟူ၍
ဤလောက၌ အခြား မရှိပြီ။
ထိုဉာဏ် လှေကားမျိုးကို
ညွှန်ပြ သုတ်သင် ပေးနိုင်သူလည်း
ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မှ တစ်ပါး
ဤလောက၌ အခြား လူသား မရှိပြီတည်း။

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ လမ်းညွှန် ပြအပ်သော
ဉာဏ်စဉ် လှေကားတို့တွင်
လောကီ၏ အဆုံးသို့
ပေါက်မြောက်နိုင်သော
ဉာဏ်လှေကားလည်း တစ်ခု၊
ထိုလှေကားကား
သမထယာနိက မည်သော
ဉာဏ် လှေကားမျိုးပင်တည်း။
တစ်ဖန်တုံ
လောကီဘုံကို လွန်မြောက်၍
လောကုတ္တရာ အထိ ခရီး ရောက်နိုင်သော
ဉာဏ်လှေကားလည်း တစ်ခု၊
ထိုလှေကားကား
ဝိပဿနာယာနိက မည်သော
ဉာဏ်လှေကားမျိုးပင်တည်း။

အမြင့်သို့ တက်သော သူတိုင်း
မိမိ ထောက်တည်ရာ အင်အား အဖြစ်
လှေကားကို မှီ၍ တက်ရာ၏။
ထိုလှေကားကို တက်ရာတွင်လည်း
လှေကားထစ်များကို
တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့်
အောက်မှ အထက်သို့
အမြင့်စဉ် အလိုက် တက်ခြင်းသည်သာ
အမြတ်ဆုံး ဖြစ်၏။
အခိုင်မာဆုံး ဖြစ်၏။
စိတ်အချဆုံး ဖြစ်၏။
အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်၏။
အသက်သာဆုံးလည်း ဖြစ်ပေ၏။

ပုထုဇဉ် အဖို့
လောကုတ္တရာကား အလှမ်း ဝေးသေး၏။
လောကီသည် ပို၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်း၏။
လောကီနှင့် စပ်သော ဉာဏ်အထူးကိုသာ
ပုထုဇဉ်သည် ပို၍ လိုလား၏။
တန်ခိုး၏ အခြေအမြစ် (ဣဒ္ဓိပါဒ်) ကို ဖြစ်စေသော
ထူးမြတ်သော လောကီ ဉာဏ်သည်သာ
အသက်ရှင်လျက် နေသော လူသား အဖို့
အင်အားကို ကြီးမားစေနိုင်၏။
ဘုန်းသမ္ဘာကို ထွန်းပစေနိုင်၏။
အာဏာစက်ကို ထက်မြက်စေနိုင်၏။
လူ့ဘဝကို စည်ကား ပွားများစေနိုင်၏။
လူ့လောကကို တိုးတက်စေနိုင်၏။
လူ့ယဉ်ကျေးမှုကို တောက်ပစေနိုင်၏။
ကိစ္စ ခပ်သိမ်း ပြီးငြိမ်းစေနိုင်ရကား
လူသားတိုင်း စိတ်ဝင်စားသော
ထိုဉာဏ်လှေကားသို့ တက်ရာ
အကျင့် (စရဏ) အဆင့်ဆင့်ကို
ဦးစွာ ဆိုသင့်လှ၏။

ဆိုပေအံ့ …
ယခု သိပ္ပံခေတ်ကြီး အတွင်း၌ ပေါ်သော
အက်စ်ကာလေတာ ခေါ် စက်လှေကားကို
စီးဖူးသူများ ရှိကြပါလိမ့်မည်။
စက်ပတ်ကြိုးဖြင့် လည်သော
ထို စက်လှေကား၏ လှေကားထစ်များသည်
အပေါ် အမြင့် အရပ်ဆီသို့
တရွေ့ရွေ့အားဖြင့်
အလို အလျောက်သော နည်း၌ တည်၍

မြင့်တက် နေကြကုန်၏။
အက်စ်ကာလေတာကို စီးနင်းသော
အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်သည်
သိမ်းဆည်းအပ်သော
ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာ မရှိလျှင်
အက်စ်ကာလေတာကို စီး၍ မရ
လိမ့်ဆင်း လျှောကျသွားလိမ့်မည်။

အရှိန်အဟုန် ပါသော
အက်စ်ကာလေတာ၏ လှေကားထစ်၌
မိမိ၏ ခြေကို တင်မိအောင်
အကြင်သူသည် အားထုတ်ရာ၌
မိမိကိုယ်ကို သိမ်းဆည်းရသည်။
မဖွယ်မရာသော အမူအရာကို
ရှောင်ရှားရသည်။
လှေကားထစ်ပေါ်သို့ ရောက်အောင်
လှမ်းတက်နိုင်ပြီ ဆိုသော အခါ
ထိုနေရာ၌ မိမိကိုယ်သည်
မယိမ်းမယိုင် တည်တံ့ ခိုင်မြဲနေအောင်
အားထုတ် ရပြန်လေသည်။
ဤနည်းဖြင့်
တစ်ခုတည်းသော လှေကားထစ်ပေါ်၌
ခြေစုံ ရပ်လျက် မြဲမြံစွာ
နေနိုင်ရုံမျှဖြင့်
အလျောက်ဘာဝ ပင့်ဆောင်တတ်သော
စက်လှေကား၏ အစွမ်း အားလျော်စွာ
အထက် စခန်းသို့ ရောက်ရာ၏။

ဤ ဥပမာနှင့် တူစွာ
သမထယာနိက ဉာဏ်လှေကားပေါ်သို့

တက်လှမ်းရန် အားထုတ်သူအားလည်း
မိမိ၏ ကိုယ်နှုတ် အမူအရာကို
သိမ်းဆည်းခြင်း ပြုမှသာ
လိုရာ အမြင့် စခန်းသို့ တက်လှမ်းရန်
အခက်အခဲ မရှိ
အနှောင့်အယှက် မရှိ
အတိမ်းအစောင်း မရှိ
အကြောင့်အကြ မရှိ
ပကတိ လွယ်ကူပေအံ့။
တည့်မတ် ဖြောင့်တန်းစွာ
ပင့်ဆောင် ချီမ၍ သွားသော
စက်လှေကားနှင့် တူစွာ
'သမာဓိ' အဆင့်သို့ မရောက်မီ
ထိုသို့ ကာယကံ ဝစီကံတို့ကို
သိမ်းဆည်းခြင်းအား
ဘုရားက
'သီလ' ဟူ၍ သမုတ်အပ်၏။

သီလ၏ သဘောကား ဤသို့တည်း။
လူ၏ ကာယကံ ဝစီကံ ဟု ဆိုသော
ကိုယ်အမူ နှုတ်အမူတို့ကို
ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်းခြင်း၊
ဖရိုဖရဲ မဖြစ်အောင် ဆောက်တည်ခြင်း၊
ကုသိုလ် တရား (ကောင်းမှု) တို့၏
တည်ရာ (သမ္ပတ္တိ) ဖြစ်ခြင်း၊
မကောင်းမှုမှ ရှက်ခြင်း (ဟိရီ)၊
မကောင်းမှုမှ ကြောက်ခြင်း (သြတပ္ပ)
စသည် အကြောင်း (ပဒဋ္ဌာန်) ကြောင့်
မကောင်းမှုမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်း (ဝိရတိ) သည်
သီလ၏ သဘော လက္ခဏာပင်တည်း။

သီလ၏ ဂုဏ်ကား
ဒုစရိုက်တို့ကို ဖျက်ဆီးတတ်ခြင်း၊
ပညာရှိတို့ မကဲ့ရဲ့ထိုက်ခြင်းတို့တည်း။
ထိုသဘော ရှိသော သီလသည်
သီလကို စောင့်ထိန်းသောသူအား
စင်ကြယ်သော အဖြစ်ဖြင့်
ဉာဏ်အား ရေးရှု ထင်စေ၏။
စိတ်နှလုံး သာယာ ချမ်းမြေ့ခြင်းကား
သီလ၏ အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ကြောင်း
မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူ၏။
သီလ၏ အကျိုး အကျယ်မှု
ငါးပါး အပြားအားဖြင့် ရှိ၏။

မေ့လျော့ ပေါ့တန်ခြင်း မရှိသောကြောင့်
လောကီ စည်းစိမ် များစွာ ရခြင်းလည်း
သီလ၏ ကျေးဇူး တစ်ပါး။

ကောင်းသော ဂုဏ်သတင်း
ပျံ့နှံ့ ကျော်စောခြင်းလည်း
သီလ၏ ကျေးဇူး တစ်ပါး။

ပရိသတ် အမျိုးမျိုးသို့ ချဉ်းကပ်စဉ်
ကြောက်ရွံ့ကင်းစွာ ကျက်သရေ ဖြာသော
ရွှင်လန်းသော မျက်နှာ ရှိခြင်းလည်း
သီလ၏ ကျေးဇူး တစ်ပါး။

ခန္ဓာ ပျက်ကြွေ သေဆုံးလေသော အခါ
တွေဝေခြင်း အလျှင်း မရှိ
ကောင်းမှု ကုသိုလ်ကို ထင်မြင်၍ သေခြင်းလည်း
သီလ၏ ကျေးဇူး တစ်ပါး။

သေသည်မှ နောက်၌
နတ်ပြည် လောကသို့ မချွတ် ရောက်ခြင်းလည်း
သီလ၏ ကျေးဇူး တစ်ပါး ဟူ၍
မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

သီလသည်ကား
ဉာဏ်ခရီးကို သွားသောသူ အဖို့
ထောက်တည်ရာ ဖြစ်ခြင်း၌
မဟာပထဝီ မြေထက်လည်း မြတ်၏။
အညစ်အကြေးကို ဆေးလျှော်ခြင်း၌
မြစ်ရေ တွင်းရေထက်လည်း မြတ်၏။
အပူအလောင်ကို ငြိမ်းသတ်ရာ၌
နှင်းရည် ပုလဲရည်ထက်လည်း မြတ်၏။
ဂုဏ်သတင်း မွှေးပျံ့ ကြိုင်လှိုင်ခြင်း၌
မဥ္ဇူသက ပန်းထက်လည်း မြတ်၏။
တင့်တယ်ခြင်း အဆင်းကို ဆောင်ရာ၌
ပတ္တမြား ပုလဲ လည်ဆွဲ တန်ဆာထက် မြတ်ပေ၏။

ဒေသနာတော်၌ ဟောကြားအပ်သော
သီလ၏ အပြားကား များလှ၏။
သဘောကို ချုပ်၍ ယူသော်
သီလကား နှစ်ပါးသာ ရှိ၏။
စာရိတ္တ သီလလည်း တစ်ပါး ဖြစ်၏။
ဝါရိတ္တ သီလလည်း တစ်ပါး ဖြစ်၏။

စာရိတ္တ သီလ ဟူသည်
ဖြည့်ကျင့်အပ်
ထောက်တည်အပ်
ဆောင်ယူအပ်သော

အကျင့် စရဏာတို့တည်း။

ဝါရိတ္တ သီလ ဟူသည်
ရှောင်ကြဉ်အပ်
စောင့်စည်းအပ်
မလွန်ကျူးအပ်
မပြုကျင့်အပ်
တားမြစ်အပ်သော
အကျင့် စရဏာတို့တည်း။

ဉာဏ်စဉ် လှေကားသို့
တက်လှမ်းရန် ရှေးရှုသော
အကြင် ပါရမီ ပုဂ္ဂိုလ် အဖို့
သီလသည် ပထမဆုံး လှမ်းတက်ရမည့်
အောက်ဆုံးဆင့် လှေကားထစ် ဟူ၍
အခြေခံ အုတ်ခုံ ဟူ၍
နှလုံး သွင်းအပ်ပေသတည်း။

ဉာဏ် အတက် ခရီးမှ ရန် အဖျက်အဆီးများ

တစ်ခုသော ရေကန်သည် ရှိ၏။
ထိုရေကန်မှ ရေတို့သည်
အလွန် ကြည်လင်၏။
အလွန် ငြိမ်သက်၏။
အလွန် သန့်ရှင်း၏။
အလွန် စိမ်းလန်း၏။
လောကကို အလင်းရောင် ဟပ်သော အခါ
ထိုကန်ရေပြင်ဝယ်
လောက အရိပ်သည်
ကောင်းစွာ ထင်၏။
ထင်သော ထိုအရိပ်သည်
ကောင်းစွာ ပေါ်လွင်၏။
ပေါ်လွင်သော ထိုအရိပ်သည်
လွန်စွာ နက်ရှိုင်း၏။
နက်ရှိုင်းသော ထိုအရိပ်သည်
လောက သဘာဝကို မှန်ကန်စွာ ပြလေ၏။

တစ်ခုသော ရေကန်သည်လည်း ရှိ၏။
ထိုရေကန်မှ ရေတို့သည်
အလွန် နောက်ကျု၏။
အလွန် ဆူပွက် လှုပ်ရှား၏။
အလွန် အမှိုက် ပြည့်လျက် ညစ်ပတ်၏။

အလွန် ပုပ်သိုး၏။
လောကကို အလင်းရောင် ဟပ်သော အခါ
ထိုကန်ရေပြင်ဝယ်
လောက အရိပ်သည်
ကောင်းစွာ မထင်။
ထင်သော အရိပ်သည်
လွန်စွာ မှုန်ဝါး၏။
မှုန်ဝါးသော ထိုအရိပ်သည်လည်း
ပျက်စီး၏။
ပျက်စီးသော ထိုအရိပ်သည်လည်း
ဖောက်ပြန်၏။
ဖောက်ပြန်သော ထိုအရိပ်သည်
လောက သဘာဝကို မှားယွင်းစွာသာ ပြလေ၏။

ဤကား ဥပမာ ဖြစ်၏။
ဉာဏ် ဒဿနကို အလိုရှိ၍
ရှာဖွေရန် အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည်
ဦးစွာ မိမိ၏ စိတ်ကို
ပထမ ရေကန်နှင့် တူစွာ ပြုအပ်၏။
စိတ်ကို ကြည်လင်စေအပ်၏။
စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေအပ်၏။
စိတ်ကို သန့်ရှင်းစေအပ်၏။
စိတ်ကို လတ်ဆတ်စေအပ်၏။
သို့မှသာ
ပထမ ရေကန်သည် လောက အရိပ်ကို
ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ထင်ဟပ်သကဲ့သို့
ထိုသူ၏ စိတ်သည်လည်း
လောကကို ကောင်းစွာ ထင်ဟပ်နိုင်သော
ဉာဏ်အလင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည် ဖြစ်လတ္တံ့။

ဉာဏ်ဒဿန စခန်းသို့
တက်လှမ်းသော ခရီး ဟူသည်
အမြင့်သို့ သွားသော ခရီး ဖြစ်၏။
အဆန်သို့ သွားသော ခရီး ဖြစ်၏။
သမ္မတ္တိ (တိုးပွား ပြည့်စုံကြောင်း) ခရီး ဖြစ်၏။
ထိုခရီးသည်
ခက်ခဲ၏။
ပင်ပန်း၏။
ရန် အန္တရာယ် များ၏။
အတားအဆီး များ၏။
ထို့ကြောင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ရန်သူတို့နှင့် ကြုံလျှင်
မတုန်လှုပ်ဘဲ အခြေမြဲစွာ ရပ်တည်ရန်
'ဗိုလ်ငါးပါး' တရားကို အားကိုးရ၏။

ဗိုလ်ငါးပါး ဟူသည်ကား
သဒ္ဓါလည်း ဗိုလ်တစ်ပါး၊
ဝီရိယလည်း ဗိုလ်တစ်ပါး၊
သတိလည်း ဗိုလ်တစ်ပါး၊
သမာဓိလည်း ဗိုလ်တစ်ပါး၊
ပညာလည်း ဗိုလ်တစ်ပါး။

ဤတွင် ဗိုလ် ဆိုသည်မှာ
ဆန့်ကျင်ဘက် ရန်သူကို
ဖျက်ဆီး ချေမှုန်းနိုင်သော
စွမ်းအား သတ္တိပင်တည်း။
တစ်နည်းဆိုသော်
ရန် အဖျက်အဆီး များသော
ဉာဏ် အတက် ခရီး သွားသော
အကြင် အရိယာနွယ်ဝင်
ကလျာဏ ပုထုဇဉ် အဖို့

ယုံကြည်ချက် (သဒ္ဓါ) သည် ဗိုလ် ဖြစ်၏။
အားထုတ်မှု (ဝီရိယ) သည် ဗိုလ် ဖြစ်၏။
စိတ် မြဲမြံမှု (သတိ) သည် ဗိုလ် ဖြစ်၏။
စိတ် တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ) သည် ဗိုလ် ဖြစ်၏။
စိတ် အမြင်လင်းမှု (ပညာ) သည် ဗိုလ် ဖြစ်၏။

ဤကား အပြော ဖြစ်၏။
အပြောကား လွယ်ယောင် ရှိ၏။
အလုပ်ကား လွယ်သည် မဟုတ်။
အလုပ် စခန်းသို့ ရောက်သော သူအား
ယုံကြည်ချက် (သဒ္ဓါ) ကို
တပ်မက်မှု၊ သာယာမှု (တဏှာ) က
မပျက် ပျက်အောင် ဖျက်လိမ့်မည်။
အားထုတ်မှု (ဝီရိယ) ကို
ပျင်းရိမှု၊ ဆုတ်နစ်မှု (ကောသဇ္ဇ) က
မပျက် ပျက်အောင် ဖျက်လိမ့်မည်။
စိတ် မြဲမြံမှု (သတိ) ကို
မေ့လျော့မှု၊ ပေါ့ဆမှု (မုဋ္ဌသစ္စ) က
မပျက် ပျက်အောင် ဖျက်လိမ့်မည်။
စိတ် တည်ကြည်မှု (သမာဓိ) ကို
ပျံ့လွင့်မှု၊ မငြိမ်သက်မှု (ဝိက္ခေပ) က
မပျက် ပျက်အောင် ဖျက်လိမ့်မည်။
စိတ် အမြင်လင်းမှု (ပညာ) ကို
လွန်စွာ တွေဝေမှု၊ မှုန်မှိုင်းမှု (သမ္မောဟ) က
မပျက် ပျက်အောင် ဖျက်လိမ့်မည်။

လောက နိယာမမှာ
ရေများလျှင် ရေနိုင်ပါသည်။
မီးများလျှင် မီးနိုင်ပါသည်။
အကောင်း နှင့် အဆိုး

အယုတ် နှင့် အမြတ်
အကျိုး နှင့် အပြစ်
အတက် နှင့် အကျ
အဟောင်း နှင့် အသစ်
အဖြစ် နှင့် အပျက်
အချစ် နှင့် အမုန်း
ကုသိုလ် နှင့် အကုသိုလ် စသော
ဆန့်ကျင်ဘက် တရားတို့ကလည်း
နေရာတိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ
အားပြိုင်၍ နေကြပါသည်။
အားပြိုင်ပွဲ၏ သဘောကား
အရှုံး အနိုင်ကို ဆုံးဖြတ်မဲ့ ဖြစ်၏။
အနိုင်၏ အဆုံးအဖြတ်ကား
အားသာမှုပင် မဟုတ်လား။
ရန် အဖျက်အဆီး များသော
ဉာဏ် အတက် ခရီးသွား ယောဂီအား
အနိုင်ကို လိုသော်
အားသာမှုကို မွေးမြူအပ်သည် မဟုတ်လား။

နောက်ကျူခြင်း၊
လှုပ်ရှား ဆူပွက်ခြင်း၊
ဒိုက် အမှိုက် ဖုံးလွှမ်းခြင်းတို့ဖြင့်
သိမ်းဆည်းအပ်သော ကန် ရေပြင်၌
လောက အရိပ်သည် မထင်ရှားသကဲ့သို့
လောဘ ဒေါသ မောဟ ဆိုသော
အကုသိုလ် စေတသိက်တို့ဖြင့်
သိမ်းဆည်းအပ်သော စိတ်မှာလည်း
ကြည်လင်ခြင်း မရှိနိုင်၊
တည်ငြိမ်ခြင်း မရှိနိုင်၊
အေးမြခြင်း မရှိနိုင်၊

သန့်ရှင်းခြင်း မရှိနိုင်ရကား
ထိုစိတ် ရေပြင်ပေါ်တွင်လည်း ဉာဏ် အရိပ်သည်
ကောင်းစွာ ထင်ဟပ်နိုင်ခြင်း မရှိသေး။

အတက် ခရီးသို့ သွားသော ဉာဏ ဝါဒီအား
လမ်း ထက်ဝက်က ဆီး၍ ဖျက်မည့် ရန်သူတို့သည်
ရုတ်တရက် ပေါ်လာဦးမည် မုချ ဖြစ်၏။
တခြား ပြင်ပ ရန်သူတွေ မဟုတ်
အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်၏ ကိုယ်တွင်းက ဖြစ်လာသော
နီးကပ်သော ရန်သူများသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။
ထိုရန်သူများကို ရေတွက်သော်ကား
ဥပါယာသ ဟူသော ရန်သူလည်း တစ်ပါး၊
ဣဿာ ဟူသော ရန်သူလည်း တစ်ပါး၊
မစ္ဆရိယ ဟူသော ရန်သူလည်း တစ်ပါး၊
ကုက္ကုစ္စ ဟူသော ရန်သူလည်း တစ်ပါး၊
ထိနမိဒ္ဓ ဟူသော ရန်သူလည်း တစ်ပါး၊
ဝိစိကိစ္ဆာ ဟူသော ရန်သူလည်း တစ်ပါး ဖြစ်၏။
ရှင်းဦးအံ့။

ဥပါယာသကား
ပြင်းစွာ စိတ်ဆင်းရဲ ပူဆွေးခြင်းတည်း။
ယူကျုံး မရသော ခံစားမှုတည်း။
ဆုတ်နစ်သော ဒေါသတည်း။
ရန်ငြိုး သိုဖွဲ့မှု၏ အခြေအမြစ်တည်း။
ကြေကွဲသော ဝေဒနာတည်း
ဆောက်တည်ရာမဲ့ ဖြစ်ခြင်းတည်း။
တရား (ဓမ္မ) အမြင် ကင်းမှုတည်း။
ဥပါယာသ အားကြီးသူအား
ဉာဏ်အလင်းသည် မဖြစ်နိုင်တော့။

ဣဿာကား
မနာလိုခြင်း ငြူစူခြင်းတည်း။
သူတစ်ပါး ကြီးပွား ကောင်းစားကြောင်းကို
မကြားလို မနာလို မနှစ်သက်ခြင်းတည်း။
မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးခြင်း (မာန) တည်း။
သူတစ်ပါးကို အထင်သေးခြင်း ရှုတ်ချခြင်းတည်း။
လောဘ နှင့် ဒေါသ ရှုပ်ထွေးသော ခံစားမှုတည်း။
ဣဿာ အားကြီးသူအား
ဉာဏ်အလင်းသည် မဖြစ်နိုင်တော့။

မစ္ဆရိယကား
ဝန်တို ပိတ်ပင်ခြင်းတည်း။
လောဘကြောင့် ဖြစ်သော စိတ်ယုတ်တည်း။
သူတစ်ပါး မရစေချင်ခြင်း၊
သူတစ်ပါးမှာ ချို့တဲ့စေချင်ခြင်း၊
သူတစ်ပါး မပြည့်စုံသည်ကိုသာ မြင်လိုခြင်း၊
ကိုယ့်ထက်သာသူအား ပျက်စီးစေလိုခြင်း၊
သူတစ်ပါး၏ အခွင့်အရေးကို
ပိတ်ပင်လိုခြင်းတည်း။
မစ္ဆရိယ အားကြီးသူအား
ဉာဏ်အလင်းသည် မဖြစ်နိုင်တော့။

ကုက္ကုစ္စကား
နောင်တ ရခြင်းတည်း။
နောင်တကား အဖန် တလဲလဲ ပူပန်ခြင်းတည်း။
မိမိစိတ်က မိမိကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲခြင်းတည်း။
စိတ်၏ အကျဉ်းအနှောင် ခံရမှုတည်း။
ကျူးလွန်ပြီး အပြစ်ကို တွေးကြောက်ခြင်းတည်း။
လုပ်ရဲပြီး မခံရဲခြင်းတည်း။
သူရဲဘောကြောင်သူတို့၏ သိမ်ငယ်စိတ်တည်း။

ကုက္ကုစ္စ အားကြီးသူအား
ဉာဏ်အလင်းသည် မဖြစ်နိုင်တော့။

ထိန မိဒ္ဓကား
စိတ် ထိုင်းမှိုင်းမှုတည်း။
ထကြွ လုံ့လ၏ အတားအဆီးတည်း။
ပျင်းရိခြင်း၏ အပေါင်းအသင်းတည်း။
ဆုတ်နစ်သော စေတသိက်တည်း။
ခြေလက် လေးလံခြင်း အကြောင်းတည်း။
အလုပ်၌ စိတ်မပါခြင်းတည်း။
ထိန မိဒ္ဓ အားကြီးသူအား
ဉာဏ်အလင်းသည် မဖြစ်နိုင်တော့။

ဝိစိကိစ္ဆာကား ယုံမှား သံသယ ဖြစ်မှုတည်း။
ယုံကြည်မှု (သဒ္ဓါ) ၏ အတားအဆီးတည်း။
ဘဝင်မကျ စိတ်တစ်လစ် ဖြစ်မှုတည်း။
လှေနံ နှစ်ဖက် နင်းမှုတည်း။
ယတိပြတ် အဖြေမရ ကြံမှုတည်း။
ပိုင်းပြတ်သော စိတ် ကင်းခြင်းတည်း။
ဝိစိကိစ္ဆာ အားကြီးသူအား
ဉာဏ်အလင်းသည် မဖြစ်နိုင်တော့။

ဉာဏ် အတက် ခရီးသို့ သွားသော သူသည်
ရန် အဖျက်အဆီး ကြုံလာသမျှကို
သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာ
ငါးဖြာ ဗလ အင်အား ပြ၍
တိုက်ဖျက်နိုင်မှ တော်ကာ ကျလိမ့်ကုန်။

[မှတ်ချက်။ ။ ရှင်နန္ဒမာလာ၏ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ၊ လယ်တီ ဆရာတော်၏ ဗောဓိပက္ခိယ ဒီပနီ၊ ရှင်ဓမ္မကာဘိဝံသ၏ ကိုယ်ကျင့် အဘိဓမ္မာတို့ကို မှီးပါသည်။]

ပုဂ္ဂိုလ် မရ အတ္တ မရှိ

မိလိန္ဒ မင်းလည်း
အရှင် နာဂသေနအား
ကြည်ညိုခြင်း သဒ္ဓါ ဖြစ်သည် မှန်၏။
ထောင်လွှားခြင်း မာနသည်လည်း
သူ့မှာ ကြွင်းကျန်လျက် ရှိ၏။
ပညာကြောင့် ဖြစ်သော အထင်ကြီးခြင်းနှင့်
သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ အစွဲ ခုခံနေရကား
ဇမ္ဗူဒိပ်ဝယ် ငါနှင့် ယှဉ်နိုင်သော
ပညာရှိသည် ရှိအံ့ မထင်၊
ယခု ဤအရှင် တစ်ပါးသာ ရှိနေသည်၊
ငါသည် သူ့အား
တစ်ပါးသော နည်းဖြင့်
ပညာဉာဏ် အမှန် ရှိ မရှိကို
သိအံ့သောငှာ များစွာသော
ဒဿန ပုစ္ဆာတို့ကို မေးဦးအံ့။
ထိုသို့ ကြံစည်သော အခါ
မိလိန္ဒလည်း ထက်သန်သော စိတ်ဖြင့်
ပုစ္ဆာတို့ကို မေးရန် အားထုတ်ပြန်၏။

အရှင်ဘုရား ...
မေးအပ်သော ပုစ္ဆာတို့သည်

ရှိပေသေး၏၊
သည်းခံ ပါဦးလော့။

မင်းကြီး ရင်၌ ဖြစ်သော သံသယ
ကင်းပ စေခြင်းငှာ လည်းကောင်း၊
ရတနာ သုံးပါး၌ လည်းကောင်း၊
ဒိဋ္ဌိ ကင်းခြင်းငှာ လည်းကောင်း
ငါ သည်းခံပါ၏။
သင် အလိုရှိတိုင်းသော
ပုစ္ဆာတို့ကို မေးပေလော့။
သည်းခံခြင်းသည်
ငါ့၌ ရှိပါ၏။

သို့ဖြစ်လျှင် အရှင်ဘုရား
အရှင်၏ နာမည်သည် အသို့ပါနည်း။
မင်းကြီး နားထောင်ပါလော့။
ငါ့အား သီတင်း သုံးဖော်တို့သည်
'နာဂသေန' ဟူ၍ ခေါ်ကုန်ကြ၏။
မိခင် ဖခင်တို့မူကား
'နာဂသေန' ဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။
'သူရသေန' ဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။
'ဝီရသေန' ဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။
'သီဟသေန' ဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။
ဤသို့လျှင် အမျိုးမျိုးသော
နာမည် ပညတ်တို့ဖြင့် ခေါ်သော
နာဂသေန၊ သူရသေန
ဝီရသေန၊ သီဟသေနတို့သည်
ဝေါဟာရ ပညတ်များသာ
ဖြစ်ကြကုန်သည် ဟူ၍
သဘော သိမြင်ပါလော့။

'နာဂသေန' ဟူသော ပညတ်ဝယ်
ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားသော
ပုဂ္ဂိုလ်လည်း မရအပ်၊
အတ္တ ရှိသည်ဟုလည်း
မမှတ်ပါလင့်ဟု
ဆုံးမတော် မူလေ၏။

ထိုအခါ မိလိန္ဒလည်း
ငါ့အား အကွက် ဆိုက်ပြီ၊
ရှင် နာဂသေနအား
အဝိုက်မိပြီ ဟူသော အကြံဖြင့်
ပညာ မာနသည်
မြွေဟောက်ကဲ့သို့
ပါးပျဉ်း ထောင်၍ ထပြန်၏။

ရှင် နာဂသေနအား
ယခုအခါ၌ ငါသည်
ဒဿနအားဖြင့် နိုင်အပ်ပြီ၊
ယောနကမျိုး အမတ်တို့အား
သက်သေ ထား၍ ဆိုမည်
ကြံစည် မှားယွင်းသော စိတ်ဖြင့်
ဤသို့ ဆိုလေ၏။
အို ယောနက အမတ်တို့၊
အို အရှင်ကောင်းတို့၊
ဤ ရှင်နာဂသေနသည်
ပရမတ္ထအားဖြင့်
အမည် ပညတ်၌
ပုဂ္ဂိုလ် မရအပ်
ထင်ရှားသော အတ္တ မရှိဟု

ဆိုအပ်သော စကားကို
ကြားကြသည် မဟုတ်လော။
ထိုစကားသည်
နှစ်သက် အပ်သလော။
ယုံကြည် အပ်သလော။
လက်ခံ အပ်သလော။
သဘောတူ အပ်သလော။
သက်သေ၌ တုပ်ချည်သော
ဤမည်သော စကား ဆုံးသော်
မင်းကြီးလည်း ရှင်နာဂသေနအား
ဤသို့ မေးရန်
မျက်နှာ လှည့်ပြန်၏။

အရှင်ဘုရား
ပရမတ္ထအားဖြင့် ...

အကယ်၍သာ
အရှင်ဘုရား ဆိုသကဲ့သို့
ပုဂ္ဂိုလ် မရသည် ဖြစ်အံ့၊
အဘယ်သူသည်
အရှင်ဘုရားတို့အား
ပစ္စည်း လေးပါးဖြင့်
ထောက်ပံ့ လှူဒါန်း ပါသနည်း။

အကယ်၍သာ
အရှင်ဘုရား ဆိုသကဲ့သို့
ပုဂ္ဂိုလ် မရသည် ဖြစ်အံ့၊
အဘယ်သူသည်
ထို လှူအပ်သော ပစ္စည်းကို
သုံးဆောင် စားသောက် ပါသနည်း။

အကယ်၍သာ
အရှင်ဘုရား ဆိုသကဲ့သို့
ပုဂ္ဂိုလ် မရသည် ဖြစ်အံ့၊
အဘယ်သူသည်
သီလကို ဆောက်တည် ပါသနည်း။

အကယ်၍သာ
အရှင်ဘုရား ဆိုသကဲ့သို့
ပုဂ္ဂိုလ် မရသည် ဖြစ်အံ့၊
အဘယ်သူသည်
ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ၌ ယှဉ်ပါသနည်း။

အကယ်၍သာ
အရှင်ဘုရား ဆိုသကဲ့သို့
ပုဂ္ဂိုလ် မရသည် ဖြစ်အံ့၊
အဘယ်သူသည်
မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို
မျက်မှောက်ပြုပါသနည်း။

အကယ်၍သာ
အရှင်ဘုရား ဆိုသကဲ့သို့
ပုဂ္ဂိုလ် မရသည် ဖြစ်အံ့၊
အဘယ်သူသည်
သူ့ အသက်ကို သတ်သနည်း။
အဘယ်သူသည်
သူ့ ဥစ္စာကို ခိုးသနည်း။
အဘယ်သူသည်
မုသားကို ဆိုသနည်း။
အဘယ်သူသည်

သူ့ အိမ်ရာ၌ မှားသနည်း။
အဘယ်သူသည်
ယစ်ဆေးကြောင့် မူးသနည်း။

အကယ်၍သာ
အရှင်ဘုရား ဆိုသကဲ့သို့
ပုဂ္ဂိုလ် မရသည် ဖြစ်အံ့၊
အဘယ်သူသည်
မကောင်းမှုကို ပြုသနည်း။
အဘယ်သူသည်
အနန္တရိယ ကံကို ပြုသနည်း။

တစ်ဖန်တုံ တပည့်တော်အား
ဤသို့ အပြားအားဖြင့်
ဆင်ခြင်ခွင့်ကို ပြုပါဦးလော့။

အကယ်၍သာ
အရှင်ဘုရား ဆိုသကဲ့သို့
ပုဂ္ဂိုလ် မရသည် ဖြစ်အံ့၊
ကုသိုလ် အကုသိုလ် ကံလည်း
မရှိ ကောင်းပါပြီ ဘုရား။
ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို ပြုသောသူ
ပြုစေသောသူ ဟူ၍လည်း
မရှိ ကောင်းပါပြီ ဘုရား။

ကောင်းမှု မကောင်းမှုတို့၏
အကျိုးရင်း အကျိုးဆက် တရားလည်း
မရှိ ကောင်းပါပြီ ဘုရား။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်အား

ဤသို့ တစ်ဖန် ကြံစည်ခွင့်
မေးလျှောက်ခွင့်ကို ပြုပါဦးလော့။

ဆိုကြပါစို့၊
အရှင်ဘုရား နာဂသေနအား
တစ်ပါးသူသည်
သေအောင် သတ်ပါအံ့၊
အကယ်၍သာ
အရှင်ဘုရား ဆိုသကဲ့သို့
ပုဂ္ဂိုလ် မရသည် ဖြစ်အံ့၊
ထို သတ်သော သူအား
ပါဏာတိပါတ ကံသည်
မရှိ ကောင်းပါပြီ ဘုရား။

အကယ်၍သာ
အရှင်ဘုရား ဆိုသကဲ့သို့
ပုဂ္ဂိုလ် မရသည် ဖြစ်အံ့၊
အရှင်ဘုရားတို့မှာ
ဆရာ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
ဥပဇ္ဈာယ် ဟူ၍ လည်းကောင်း
မရှိ ကောင်းပါပြီ ဘုရား။

အကယ်၍သာ
အရှင်ဘုရား ဆိုဘိသကဲ့သို့
ပုဂ္ဂိုလ် မရသည် ဖြစ်အံ့၊
အရှင်ဘုရားတို့မှာ
ပဥ္စင်း ဟူ၍လည်း
မရှိ ကောင်းပါပြီ ဘုရား။

အရှင်ဘုရား

သို့ပါလျက်
တပည့်တော် မေးစဉ်က
ဖြေဆိုသော အရာတွင်
သီတင်းသုံးဖော်တို့က
ငါ့အား 'နာဂသေန' အမည်ဖြင့်
ခေါ်သည်ဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။
ဤအဖြေ စကား၌
အဘယ် အရာကို အရှင်ဘုရားက
'နာဂသေန' ဟု ခေါ်အပ် ပါသနည်း။

အရှင်ဘုရား
ဆံပင်တည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
ဆံပင်လည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
အမွေးတည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
အမွေးလည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
လက်သည်း ခြေသည်းတည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
လက်သည်း ခြေသည်းလည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
သွားတည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
သွားလည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
အရေခွံတည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
အရေခွံလည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
အသားတည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
အသားလည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
အကြောတည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
အကြောလည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
အရိုးတည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
အရိုးလည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
ခြင်ဆီတည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
ခြင်ဆီလည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
အညှို့တည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
အညှို့လည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
နှလုံးတည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
နှလုံးလည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
အသည်းတည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
အသည်းလည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
အမြှေးတည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
အမြှေးလည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
အဆုတ်တည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
အဆုတ်လည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
အူသိမ်တည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
အူသိမ်လည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
အူမတည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
အူမလည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
အစာသစ်တည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
အစာသစ်လည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
အစာဟောင်းတည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
အစာဟောင်းလည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
ဦးနှောက်တည်း နာဂသေန လော။
မင်းကြီး
ဦးနှောက်လည်း နာဂသေန မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား အသို့နည်း၊
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊
အူမ၊ အူသိမ်၊ အဆုတ်၊ အမြေး၊ အသည်း၊
နှလုံး၊ အညို့၊ ခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊
အသား၊ အရေ၊ သွား၊ ခြေသည်း၊
လက်သည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်
အစ ရှိသည်တို့သည်
'နာဂသေန' မဟုတ်ဟု ဆိုသော် ...

ရူပက္ခန္ဓာကိုတည်း
နာဂသေန ခေါ်အပ် ပါသလော။
မင်းကြီး၊ မခေါ်အပ်ပါ။

ဝေဒနက္ခန္ဓာကိုတည်း
နာဂသေန ခေါ်အပ် ပါသလော။

မင်းကြီး၊ မခေါ်အပ်ပါ။

သညာက္ခန္ဓာကိုတည်း
နာဂသေန ခေါ်အပ် ပါသလော။
မင်းကြီး၊ မခေါ်အပ်ပါ။

သင်္ခါရက္ခန္ဓာကိုတည်း
နာဂသေန ခေါ်အပ် ပါသလော။
မင်းကြီး၊ မခေါ်အပ်ပါ။

ဝိညာဏက္ခန္ဓာကိုတည်း
နာဂသေန ခေါ်အပ် ပါသလော။
မင်းကြီး၊ မခေါ်အပ်ပါ။

အရှင်ဘုရား
ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ
ဝိညာဏ ခေါ်ဆို ထိုထို
ခန္ဓာ ငါးပါးကို ပေါင်းစု၍
နာဂသေန ခေါ်အပ် ပါသလော။
မင်းကြီး၊ မခေါ်အပ်ပါ။

အရှင်ဘုရား
ရုပ် ဝေဒနာ သညာ
သင်္ခါရ ဝိညာဏမှ တစ်ပါး
(ခန္ဓာ ငါးပါးကို ကြဉ်၍)
နာဂသေန မည်သည်
ရှိပါသေးသလော။
မင်းကြီး
ရုပ် ဝေဒနာ သညာ
သင်္ခါရ ဝိညာဏမှ တစ်ပါး

ခန္ဓာ ငါးပါးကို ကြည့်၍လည်း
နာဂသေန မည်သည် မရှိပါ။

မင်းကြီးလည်း
ခန္ဓာ ငါးပါးသည် နာဂသေန မဟုတ်၊
ခန္ဓာ ငါးပါးမှ တစ်ပါးလည်း
နာဂသေန ဟူ၍ မရှိဟု
ဆိုအပ်သော နှစ်ခွထွက် စကားကို
ကြားသည် ရှိသော်
ဤသို့ မေးမြန်းလေ၏။
အရှင်ဘုရား
သို့တပြီးကား
အဘယ် အရာကိုမျှ နာဂသေနဟု
မယူအပ်သည် ရှိသော်
နာဂသေန ဟူသည်
ဝစီဘေဒ အသံမျှသာလော။
မင်းကြီး
နာဂသေန ဟူသည်
ဝစီဘေဒ အသံ သက်သက်လည်း မဟုတ်။

အရှင်ဘုရား
သို့ဆိုသော်ကား
တပည့်တော် နားမလည်ပါပြီ။
အရှင်ဘုရား ဆိုသော စကား၌
အဘယ်မှာ နာဂသေန ရှိလေသနည်း။
အရှင်ဘုရားသည်
အဘယ် အရာကို နာဂသေန ခေါ်သည်ဟု
ဆိုအပ်ပါသနည်း။
အရှင်ဘုရားသည်
မုသားကို ဆိုပါပြီလော။

အရှင် နာဂသေနလည်း
မိလိန္ဒ မေးသမျှကို
သည်းခံတော်မူလျက်
မင်းကြီး စကား ဆုံးသော်
ဤသို့ ဆိုလေ၏။

မင်းကြီး
သင်သည် 'ရထား' ဖြင့် လာသည် ဟု
ဆိုအပ်ပြီးသော စကားကို
မှတ်မိပါ၏လော။
အရှင်ဘုရား မှတ်မိပါ၏။

မင်းကြီး၊ သင်သည်
မြင်း၊ ထမ်းပိုး၊ ဝင်ရိုး၊
လှည်းဦးစွန်း၊ လှည်းအိမ်၊
ကပ်ဖုံး၊ စည်းကုံး၊ လှည်းထုပ်၊
ဘီး၊ ထောက်ဆံ၊ လှည်းထောက်၊
ပုံတောင်း၊ ပေါင်းမိုး စသော
ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့သည် လည်းကောင်း၊
ထိုပစ္စည်းတို့၏ အစုအပေါင်း လည်းကောင်း
'ရထား' ရအပ်သလား ဆိုသော်
'မရအပ်ပါ ဘုရား' ဟု ဖြေခဲ့သည်ကို
မှတ်မိပါသေး၏လော။
အရှင်ဘုရား မှတ်မိပါ၏။
မင်းကြီး စဉ်းစားပါလော့၊
ပထမ သင်သည် 'ရထားဖြင့် လာသည်' ဆိုပြီး
နောင်တွင် 'ရထား မရအပ်ပါ ဘုရား' ဆိုသော
မင်းကြီး၏ စကား နှစ်ခွသည်
မှသား မဖြစ်ကုန်သလော။

ပညာ ကြီးသည် အထင်ဖြင့်
ထောင်လွှားချင်သော မင်းလည်း
အငိုက် မိလေတော့၏။
မင်းကြီး မဖြေသာ
အကြံအိုက်ကာ နေလေပြီ။

အရှင် နာဂသေနလည်း
တရားကို ပြရန်
စကားကို ဤသို့ ဆိုပြန်လေ၏။
မင်းကြီး၊ သင်သည်
ရထား အရာကို သိသကဲ့သို့
နာဂသေန ဟူသော အမည်၌လည်း
ဆံပင်၊ အမွေး၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊
ထိုမှ အသည်း၊ အဆုတ်၊ အမေး၊
အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက် အထိ ဖြစ်သော
ရုပ် အစုနှင့်
ရုပ် ဝေဒနာ သညာ စသော
ခန္ဓာ အစုတို့ကို စွဲ၍သာ
နာဂသေန ဟူသော ရေတွက်ခြင်းကို
ရအပ်ပါသည်။
ပရမတ္ထအားဖြင့်မူကား
ထိုတရား အားလုံးသည်
ဖောက်ပြန်လျက်သာ
ကွဲကြေလျက်သာ
ယိုယွင်းလျက်သာ
ဟောင်းနွမ်းလျက်သာ
ဆွေးမြည့်လျက်သာ
ပျက်စီးလျက်သာ
ကုန်ဆုံးလျက်သာ

ပျောက်ကွယ်လျက်သာ
နေကြရကုန်သော
အနိစ္စ လက္ခဏာ ထင်သော
ခယဓမ္မ တရားတို့သာတည်း။

မင်းကြီး မှတ်ပါဦးလော့၊
နာဂသေန ဟူသည်
ပုဂ္ဂိုလ် မရ အတ္တ မရှိသော
တရား အစု ဟူ၍သာ
သင် မရှုအပ်ပေ။
ခန္ဓာ ငါးပါးကို စွဲလျက်
ပညတ်အားဖြင့်
နာဂသေန ဟူသော
အမည် ဝေါဟာရကို
ယခု ငါသာ ဆိုသည် မဟုတ်၊
ဘုရား ထင်ရှား ရှိစဉ်ကလည်း
ဝဇိရာ အမည် ရှိသော
ဘိက္ခုနီမအားလည်း
မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့ဖူးပြီဟု
တရားကို နိဂုံးချုပ်လေသော်
မိလိန္ဒ မင်းကြီးလည်း
လွန်စွာ ကြည်နူးခြင်း ပီတိ ဖြစ်လျက်
သာဓုများစွာ ခေါ်လေသတည်း။

[မိလိန္ဒ ပဉှာ ဝတ္ထု၊ ၁၊ နာမပညတ္တိ ပညာကို မှီးပါသည်။]

မိုက်မဲခြင်း ချိုးမွမ်းခန်း

(၁)

မိုက်မဲခြင်းကို မောဟ ဆိုသည်။
မောဟ ဟူသည်ကား
မသိတတ်ခြင်း တစ်ရပ်၊
တွေဝေခြင်း တစ်ရပ်၊
မှုးမေ့ခြင်း တစ်ရပ်၊
မှောက်မှားခြင်း တစ်ရပ်၊
လွဲချော်ခြင်း တစ်ရပ်၊
နားမလည်ခြင်း တစ်ရပ်၊
သဘော မပေါက်ခြင်း တစ်ရပ်၊
ဖောက်လွှဲ ဖောက်ပြန်ခြင်း တစ်ရပ်၊
အဂတိ တစ်ရပ်၊
ပညာမဲ့ခြင်း တစ်ရပ်၊
မလိမ္မာခြင်း တစ်ရပ်၊
အထင်ကြီးခြင်း တစ်ရပ်၊
ဘဝင်မြင့်ခြင်း တစ်ရပ်၊
အမှား၌ မတွန့်ဆုတ်ခြင်း တစ်ရပ်၊
သိက္ခာ တန်ဖိုးကို မမြင်ခြင်း တစ်ရပ်၊
မျက်နှာ ပြောင်လွန်းခြင်း တစ်ရပ်၊
နစ်မွန်းခြင်း တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

(၂)

အရိယ သစ္စာကို မမြင်သော၊
မမြဲသည်ကို အမြဲထင်သော၊
ဆင်းရဲသည်ကို ချမ်းသာထင်သော၊
မရှိသည်ကို အရှိထင်သော၊
မဟုတ်သည်ကို အဟုတ်ထင်သော၊
မမှန်သည်ကို အမှန်ထင်သော၊
မကောင်းသည်ကို အကောင်းထင်သော
အကြင် ပုထုဇဉ်သည်
မိုက်မဲခြင်းဖြင့် အသက်ရှင်နေမှ
နစ်မွန်းခြင်း သံသရာဝယ်
ပျော်ရွှင်စွာ ကျင်လည်ရဲသော၊
ဝဋ်ကို ဥပေက္ခာ ပြုရဲသော၊
နောင်ခါလာ နောင်ခါချေး ထားရဲသော
ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရန် သတ္တိထူးကို
ရှူးရှူး မိုက်မိုက်ဖြင့်ပင်
ထိုက်ထိုက်တန်တန်
ရယူနိုင်ပါလိမ့်မည်။

(၃)

မိုက်မဲခြင်း မိတ်ဆွေကို
အဖော်ပြုလျက်
ဘဝ ခရီးကို သွားသောသူကား
အသက် ရှင်နေခြင်းသည်
အသက် သေနေခြင်း ဖြစ်၍
သင်္ချိုင်းသို့ သွားနေသည်ဟု
ဘယ်အခါမှ မသိ
တစ်နေ့တော့ သေရမည်ကို

သိသော်လည်း ဂရုမစိုက်
အလိုက်ဘာသာ
ဖြစ်ရာ ဘဝဝယ်
ပျော်အောင် နေဖို့ကိုသာ
စိတ်မှာ အာရုံပြုလျက်
စိုးရိမ် မရှိ
ဝမ်းနည်း မရှိ
အားငယ် မရှိ
စိတ် မပျက်
ခွဲ မလျှော့
လုံ့လ မပေါ့
သေတော့လည်း သေ
နေစဉ်ခဏ
ဤဘဝဝယ်
လောက အကျိုး
လူသား အကျိုး
တိုင်းပြည် အကျိုး
အမျိုး အကျိုး
မိသားစု အကျိုး
မိမိ အကျိုးကို
သယ်ပိုး ထမ်းဆောင်ရင်း
ကျရာ အခန်းမှ
ဇာတ်ကောင် သဘာဝကျကျ
ကပြရသော ကချေသည်ကဲ့သို့
ဘဝ ဇာတ်ကို နိုင်အောင်
ကပြ နေကြရသည် အမှန်။

(၄)

အမှန်အားဖြင့်

အကြင် လူသားသည်
သေခြင်းကို လည်းကောင်း၊
အိုခြင်းကို လည်းကောင်း၊
နာခြင်းကို လည်းကောင်း၊
ဆုံးရှုံးခြင်းကို လည်းကောင်း၊
အနိုင်ကျင့်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊
ကွေကွင်းခြင်းကို လည်းကောင်း
မသိကျိုးကျွန် ပြုလျက်
မဆင်မခြင်
မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်
နေတတ်၍သာ
ဘဝမှာ သူ့အတွက်
နေသာထိုင်သာ
အစိပ္ပာယ် ရှာနိုင်သည် မဟုတ်လား။

(၅)

အကယ်၍များ ထိုလူသားသည်
ဗေဒင် ဆရာ၏ စကားကို
နားထောင်၍ ဖြစ်စေ၊
နတ်ဟောသည့် စကားကို
ယုံစား၍ ဖြစ်စေ၊
ဆေးဆရာ ပြောသည့် စကားကို
မှတ်သား၍ ဖြစ်စေ
ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက်ကို သေလိမ့်မည်
ကောန် သိသည် ဆိုပါအံ့။
ထိုလူ အတွက်
အနာဂတ်သည်
တန်ဖိုး ရှိပါဦးမည်လား။
ရောဂါ ရသော်

ငွေကုန်ခံ၍ ကုပါဦးမည်လား။
အချည်းနှီးမှန်း သိသော်
ဥစ္စာ ရှာပါဦးမည်လား။
ဘဝသည် စိတ်မချ ရသော်လည်း
စိတ်ချလက်ချ နေတတ်သော
မိုက်မဲသည့် အကျင့်
လူမှာ ရှိသောကြောင့်သာ
လေယာဉ်ပျံကို စီးရဲပါသည်။
ပင်လယ်ကူး သင်္ဘောကိုလည်း စီး၍
ခရီး သွားလာရဲပါသည်။

မသိခြင်းနှင့် စိတ်ချခြင်းသည်
မိုက်မဲခြင်း ဖြစ်သော်လည်း
ထို မိုက်မဲခြင်းကြောင့်သာ
ဘဝဝယ် ကျင်လည်စဉ် အခါ
သင်တုန်းဓားသွားပေါ်က
ပျားရည် တစ်စက်ကို
လျှာဖြင့် လျက်ရဲသောသူကဲ့သို့
စွန့်စားရဲ၍သာ
ဘဝ၏ ချိုသော အရသာကို
ရှာနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်လည်း အမှန်။

(၆)

မကောင်းကိုပင်
အကောင်း ထင်လျက်
ဖြစ်ရာ ဘဝ ကျရာ နေရာမှာ
ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကြင်ကြင်နာနာ
ပြုံပြုံစုစု ယုယုယယ
နေသွားကြဖို့

စိတ်တုံးတုံး မချလျှင်
ဤလောကမှာ
အိမ်ထောင် ဘယ်သူ ကျမည်နည်း။

လွတ်လပ်မှု မရှိချင်နေ
အပျိုရည် ပျက်ချင် ပျက်
အလှအပ ဆုံးချင် ဆုံး
အချစ် အတွက် ဆို
အသက်ကိုပါ ပေးရန်
မိုက်မိုက်မဲမဲ ဆုံးဖြတ်ရဲပြီးသည့် နောက်တော့
ဘဝ ဝန်ထုပ် လေးလံ လေးလံ
ကျေးကျွန်လိုပဲ နေရ နေရ
မိုက် တစ်လုံးကို မပြီး
ရှိသမျှ အလုပ်ကို လုပ်ရ လုပ်ရ
သေမတတ် နာကျင်သော ဝေဒနာဖြင့်
သားသမီး၏
မျက်နှာကို မြင်ရ မြင်ရ
မိခင် ဖြစ်ရသော အဖြစ်ကို
မိုက်မဲသည်ပဲ ဆိုဆို
ထိုမိုက်မဲခြင်းသည်
ပူသော သဲကန္တာရမှာ
ကျောက်စက်ရေကို
သောက်ချိုးရ သကဲ့သို့
မိခင့် နှလုံးသားမှာ
အေးမြသည်ကား အမှန်။

(၇)

အဆင်းလှ၍ ချိုမြသော
အသီးကို ပွတ်အောင် သီးသော

ထိုသစ်ပင်သည်
မိမိ၏ ပျက်စီးခြင်းကို ပြု၏။
အသီး သီးသောကြောင့်
အကိုင်း အခုတ် ခံရသည်ဟု
သိတတ်နေလျှင်
ထိုသစ်ပင် အသီး သီးမည်လား။

(၈)

တစ်ယောက် မွေးလျှင်
တစ်သွေး လှသည်ဟု
မြှောက်ပင့်ခြင်းကို
သဘော မကျလျှင်
ကလေး မွေးခြင်းကြောင့်
ပျက်စီးသွားရသော
မိမိ၏ အလှကို
ဘယ်မိန်းမသည်
မနှမြောဘဲ နေပါမည်နည်း။

(၉)

ပညာ တတ်မှ
ရာထူးကြီး ရသည်ဟု
သွေးဆောင်သော စကားကို
ဂုဏ်ယူခြင်း မရှိခဲ့လျှင်
ပညာ တတ်သဖြင့်
အခိုင်းခံ အစေခံ ဖြစ်သွားသော
မိမိ ဘဝကို
ဘယ်သူ ကြည်နူး ပါမည်နည်း။

(၁၀)

တစ်ပါးသူ အတွက်
ကိုယ့်အသက်ကို စွန့်ခြင်းအား
အာဇာနည်ဟု ခေါ်သည်ကို
မြတ်သော အပြုအမူဟု
ယုံမှတ်ထားခြင်း မရှိလျှင်
တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုး အတွက်
အသက်စွန့်၍ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို
မည်သူ ဂုဏ်ယူ တတ်မည်နည်း။

(၁၁)

ဤလောက၌
'အနစ်နာခံခြင်း' သဘောသည်
မုချ ရှိအပ်ပါသည်။
'ကိုယ်ကျိုးမဲ့ ပြုခြင်း' ကို
မိုက်မဲခြင်းဟု ဆိုသင့်လျှင်
နေပူကို ခံ၍
အရိပ်ကို ပေးသော
ထိုသစ်ပင်၏ မိုက်မဲခြင်းကို
ကျေးဇူး တင်ထိုက်သည်လည်း အမှန်။

(၁၂)

အသက်ကို ရန်ရှာသူကို
'ရန်သူ' ဟု သတ်မှတ်ထိုက်လျှင်
ရွှေသည် အသက်ကို ရန်ရှာ၏။
စိန်သည် အသက်ကို ရန်ရှာ၏။
ငွေသည် အသက်ကို ရန်ရှာ၏။

လျှပ်စစ်သည် အသက်ကို ရန်ရှာ၏။
မီးသည် အသက်ကို ရန်ရှာ၏။
အဆိပ်သည် အသက်ကို ရန်ရှာ၏။
မော်တော်ကားသည် လည်းကောင်း၊
လေယာဉ်ပျံသည် လည်းကောင်း၊
သင်္ဘောသည် လည်းကောင်း
အသက်ကို များစွာ ရန်ရှာတတ်၏။

သို့ပါလျက် ပုထုဇဉ်သည်
ချမ်းသာခြင်း အလို့ငှာ
ရွှေကို ရှာလေသည်။
မော်ကြွားခြင်း အလို့ငှာ
စိန်ကို ရှာလေသည်။
ကြီးပွားခြင်း အလို့ငှာ
ငွေကို ရှာလေသည်။
အလင်းနှင့် စွမ်းအင် အလို့ငှာ
လျှပ်စစ်ကို ရှာလေသည်။
အသုံးချခြင်း အလို့ငှာ
မီးကို ရှာလေသည်။
ဆေး အလို့ငှာ
အဆိပ်ကို ရှာလေသည်။
သွားလာခြင်း အလို့ငှာ၊
လွယ်ကူခြင်း အလို့ငှာ၊
ထည်ဝါခြင်း အလို့ငှာ
မော်တော်ကားကို ရှာလေသည်။
လျင်မြန်ခြင်း အလို့ငှာ၊
သက်သာခြင်း အလို့ငှာ၊
ခရီးရောက်ခြင်း အလို့ငှာ
လေယာဉ်ပျံကို ရှာလေသည်။
သယ်ယူခြင်း အလို့ငှာ၊

ပို့ဆောင်ခြင်း အလို့ငှာ၊
စီးပွားရေး အလို့ငှာ
သဘော်ကို ရှာလေသည်။
စင်စစ်
ရန်သူကို မိတ်ဖွဲ့ခြင်းသည်
မိုက်မဲခြင်း ဖြစ်သော်လည်း
မိမိ အကျိုးကို လိုလားသော အခါ
အဆိပ် ပြင်းသော မြွေကို
အရင်းအနှီး ပြု၍
ဝမ်းစာ ရှာရသော
အလမ္ပာယ် မြွေသမားကဲ့သို့
စွန့်၍ အသက် ရှင်ရသည်လည်း အမှန်။

(၁၃)

မြှောက်ပင့်ခြင်းသည်
ကောင်းသော အကျင့် မဟုတ်ဟု
လူတိုင်း ပြောတတ်ကြပါသည်။
အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော်
မြှောက်ပင့်ခြင်း၌
မရိုးသော သဘော၊
လှည့်ဖြားသော သဘော၊
ကောက်ကျစ်သော သဘော၊
ချောက်တွန်းသော သဘော၊
ကိုယ်ကျိုးရှာ သဘောများ
ပါသောကြောင့်ပင်တည်း။
သို့သော်
မြှောက်ပင့်ခြင်းသည်
စကားလုံးဖြင့် အရင်းပြုခြင်း ဖြစ်၏။
အမြတ် ရလွယ်သော စကား ဖြစ်၏။

တစ်ဖက်သား လက်ခံလွယ်၏။
တစ်ဖက်သား နှစ်သက်လွယ်၏။
တစ်ဖက်သား နားဝင်ချို၏။
ဆက်ဆံရေးကို ပြေပြစ်စေ၏။
အကူအညီ အမအစကို
အလွန် ရလွယ်စေတတ်၏။

ပုထုဇဉ်သည်
အမြှောက်ကြိုက် သတ္တဝါ ဖြစ်၏။
သတ္တဝါ လောကတွင်
မြှောက်ပင့်ခြင်း သဘောသည်
လူ့ဥသာ ရှိ၏။
လူနှင့်သာ ဆိုင်သော တရား ဖြစ်၏။
ချော့ခြင်းဖြင့်လည်း
မြှောက်ပင့်နိုင်၏။
ချီးမွမ်းခြင်းဖြင့်လည်း
မြှောက်ပင့်နိုင်၏။
ထောက်ခံခြင်းဖြင့်လည်း
မြှောက်ပင့်နိုင်၏။
အားပေးခြင်းဖြင့်လည်း
မြှောက်ပင့်နိုင်၏။
လှုံ့ဆော်ခြင်းဖြင့်လည်း
မြှောက်ပင့်နိုင်၏။

လူ အချင်းချင်း ဖြစ်စေ၊
တိုင်းပြည် အချင်းချင်း ဖြစ်စေ
မြှောက်ပင့်ခြင်းဖြင့် ဆက်ဆံနိုင်သည်၊
ရှုတ်ချခြင်းဖြင့် မဆက်ဆံနိုင်။
မြှောက်ပင့်ခြင်းဖြင့်
ချစ်ကြည်နိုင်သည်၊

ရှုတ်ချခြင်းဖြင့်
မချစ်ကြည်နိုင်။
မြှောက်ပင့်ခြင်းဖြင့်
မဟာမိတ် ဖြစ်နိုင်သည်၊
ရှုတ်ချခြင်းဖြင့်
မဟာမိတ် မဖြစ်နိုင်။
မြှောက်ပင့်ခြင်းဖြင့်
စည်းလုံး ညီညွတ်နိုင်သည်၊
ရှုတ်ချခြင်းဖြင့်
မစည်းလုံးနိုင်။
မြှောက်ပင့်ခြင်းမှာ အပြစ်မရှိ၊
ရှုတ်ချခြင်းမှာသာ အပြစ် ရှိသည်။
မြှောက်ပင့်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊
အမြှောက်ကြိုက်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊
မိုက်မဲခြင်း ဖြစ်သည် ဖြစ်စေ
ပုထုဇဉ် လောကဦ
ဆက်ဆံ လွယ်ရေး
ချစ်ကြည် လွယ်ရေး
ရင်းနှီး လွယ်ရေး
လေးစား လွယ်ရေး
ခွင့်လွှတ် လွယ်ရေး
ကူညီ လွယ်ရေး
မစ လွယ်ရေး
ငြိမ်းအေး ပြေလည်ရေးတို့ အတွက်
ရောဂါ ပျောက်လိုသော
အကြင် လူနာသည်
ဆေးခါးကြီးကို ကြိတ်မှိတ်၍ သောက်မျိုသကဲ့သို့
ထို မိုက်မဲခြင်းကိုပင် ဆေး အဖြစ်
သုံးရဦးမည် အမှန်။

(၁၄)

ခေါင်းညိတ်ခြင်း၌
ဘာကြောင့် ဝန်လေးသနည်း။

အမှန်ဖြစ်မှု
ခေါင်းညိတ်လွယ်ခြင်းသည်
နှစ်မြို့က်ခြင်း ဖြစ်၏။
သဘောတူခြင်း ဖြစ်၏။
ဝန်ခံခြင်း ဖြစ်၏။
ရိုသေခြင်း ဖြစ်၏။
လေးစားခြင်း ဖြစ်၏။
နာခံခြင်း ဖြစ်၏။
အဆုံးအမ တည်ခြင်း ဖြစ်၏။
နှိမ့်ချခြင်း ဖြစ်၏။
လူကြီး ကြိုက်သော
ထူးသည့် အမူအရာ ဖြစ်၏။

အမှန် မဖြစ်မှု
ခေါင်းညိတ် လွယ်ခြင်းသည်
မြှောက်ပင့်ခြင်း ဖြစ်၏။
အယောင်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်၏။
ကိုယ်ကျိုးငဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။
မျှော်ကိုးခြင်း ဖြစ်၏။
သစ္စာ၏ ပကွ ဖြစ်၏။
သိက္ခာမဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။
လိမ်လည် လှည့်ဖြားခြင်း ဖြစ်၏။
အမှန်ကို လျှို့ဝှက်ခြင်း ဖြစ်၏။
ဖြောင့်မတ်သော အမူအရာ မဟုတ်ချေ။

ခေါင်းညိတ်ခြင်းမှာ အပြစ် မရှိ။
(ခေါင်း မညိတ်လျှင် အပြစ် ရှိတတ်သည်။)
ခေါင်းညိတ်ခြင်းကို မစသည်။
(ခေါင်း မညိတ်လျှင် မ မစ။)
ဤကား
ခေါင်းညိတ်ခြင်း နိယာမတည်း။

အမှန်မှာ
ဟုတ်ဟုတ် မဟုတ်ဟုတ်
ရာရာ မရာရာ
သင့်သင့် မသင့်သင့်
ကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း
ခေါင်းညိတ်ခြင်းကို
မိုက်မဲခြင်းဟု ဆိုသင့်ပါလည်း
ဘဝမှာ သူ မပါလျှင် မပြီး၊
သူ မရှိလျှင် အဆင်မပြေရကား
မပေါင်းလည်း ခက်
ပေါင်းလည်း ခက်သော
အကြင် မယားကဲ့သို့ပင်
မချစ်လျှင်လည်း အောင့်ကာ နမ်းရင်း
ရှင်ခြင်း ဘဝကို
နေတတ်အောင် နေရမည်လည်း အမှန်။

(၁၅)

ပညာ ရှိသည် ဖြစ်စေ၊
ပညာ မဲ့သည် ဖြစ်စေ
မြင်တတ်ခြင်း၌သာ
ပုထုဇဉ်၏ မျက်လုံးသည်
မတူကြသော်လည်း

မမြင်တတ်ခြင်း၌မူကား
ထိုမျက်လုံးတို့သည်
အတူတူပင် ဖြစ်ကြလေသည်။

မျက်စိ ရှိသော်လည်း
ဗိုင်းရပ်ပိုးကို မြင်နိုင်သလား။
ဘက်တီးရီးယားကို မြင်နိုင်သလား။
သန်းဥကို မြင်နိုင်သလား။
အဆိပ်ကို မြင်နိုင်သလား။

အမြင် မရှိ၊
မသိ မိုက်မဲသောကြောင့်သာ
ရောဂါပိုးတွေ အထွေးလိုက် ပါသော
ရေကို လည်းကောင်း၊
အစာကို လည်းကောင်း၊
ဆေးလိပ်ကို လည်းကောင်း၊
ပစ္စည်းကို လည်းကောင်း
ပုထုဇဉ်သည်
သောက်ဖို့ရန်လည်း ဝန်မလေး၊
စားဖို့ရန်လည်း ဝန်မလေး၊
ရှူဖို့ရန်လည်း ဝန်မလေး၊
သုံးဖို့ရန်လည်း ဝန်မလေးချေ။

အကယ်၍သာ
ထိုရေသည်
ထိုအစာသည်
ထိုဆေးလိပ်သည်
ထိုပစ္စည်းသည်
သန့်လည်း မသန့်
ရောဂါကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်

အသက်၏ အန္တရာယ် ဖြစ်သည်ဟု
အမှန်အကန် သိ၍
အတိအကျ လိုက်နာကြလျှင်
လမ်းဘေး ဈေးသည်သည်
ဘာကို ရောင်းစား ရမည်နည်း။
ဆေးရုံ ဆေးခန်းလည်း
များများ ဘာကြောင့် လိုမည်နည်း။
ဘယ်လောက်ပဲ ပညာ ပေးပေး
ဘယ်လိုပင် သိအောင် ပြောပြော
လူသားသည် မိုက်မိုက်မဲမဲ နေလိုသည်။
မိုက်မဲခြင်းဖြင့်သာ နေတတ်သည် ဖြစ်၍
ပညာရှိ စကားကိုလည်း
နားမှာ မချို
ဘဝကို နေသင့်သလို မနေ
နေချင်သလို နေ၍သာ
အန္တရာယ် များစွာကို
သိလျက် ရင်ဆိုင်ဝံ့ခြင်းသည်လည်း
မိုက်မဲခြင်း၏ ကျေးဇူးဟု
ဆိုသင့်တော့မည် ထင်ပါ၏။

(၁၆)

တစ်ရံရောအခါ
မန္တလေး ဝါးတန်းတွင်
သူဌေးကြီး တစ်ဦး ရှိလေ၏။

ထိုသူဌေးသည်
အလွန် ကောင်းမြတ်သော အစာကို စား၏။
ကောင်းကောင်း စားနိုင်ပါလျက်
မစားဘဲ သေသွားတာ ပြိတ္တာဟု

ထို သူဌေး ဆိုလေ့ ရှိ၏။
တစ်နေ့သ၌
သူဌေးကြီး ထမင်းစားချိန်တွင်
အလွန် ဆင်းရဲ ငတ်ပြတ်သော
သူဖုန်းစား တစ်ယောက်သည်
ထို အိမ်ရှေ့သို့ ရောက်လေ၏။
ထမင်း စားရာမှ
သူဖုန်းစား လာသည်ကို
သူဌေး မြင်လေလျှင်
သူဖုန်းစားကို ခေါ်၍
အရသာ စုံလှသော သူ့ ထမင်း ဟင်းကို
သူဖုန်းစားအား ကျွေးလေ၏။
သူဖုန်းစားလည်း အားရပါးရ စား၏။
သူကြွယ်လည်း ဝမ်းသာ၍
အထပ်ထပ် ကျွေးပြန်၏။
သူဖုန်းစားသည် အတိုင်းအရှည်ကို
သိသောအားဖြင့် စား၏။
ဗိုက်ဝသော် ထို့ထက် ပို၍ မစား၊
တော်ပါပြီ ဆို၍ ထလေ၏။

ထိုအခါ သူဌေးက
ဤသို့ မေးလေ၏။
'မောင်မင်း၊ မြိန်သလား'
'မြိန်ပါတယ် ခင်ဗျား'
'ဒါမျိုး အလျင် စားဖူးသလား'
'မစားဖူးပါ သူဌေးမင်း'
'ခု စားရတော့ မောင်မင်း စိတ်မှာ
ဘယ်လို အောက်မေ့သလဲ'
'စားလို့ ကောင်းပေမင့်
ချေးဖြစ်တာတော့ အတူတူပဲလို့

ကျွန်တော် အောက်မေ့ပါတယ်'
'ဟော့ လူမိုက် သွား၊
ငါ့ အိမ်ရှေ့က ခု ထွက်သွား'
ဤသို့ သူကြွယ် ကြိမ်းမောင်းလေ၏။

ဤအဖြစ်ဝယ်
လူလိမ္မာသည်
သူဖုန်းစား ဖြစ်သော်လည်း
သူကြွယ်က လူမိုက်ဟု သမုတ်၏။

ဤလောက၌
မိုက်မဲခြင်းသည်
လူသတ္တဝါတို့အား
မိုက်မဲမှန်း မသိအောင် ဖုံးကွယ်၏။
လူသည် မိုက်မဲမှန်း သိသောအခါ
မမိုက်မဲတော့ချေ။
မမိုက်မဲတော့လျှင်လည်း
ဤဝဋ္ဋတွင်
သူဖုန်းစားသည် ထမင်း တစ်နပ်ကို
အလွယ်တကူ စားရတော့မည် မဟုတ်။
ထိုအကြောင်းကြောင့်လည်း
မိုက်မဲခြင်းကိုပင်
ချီးမွမ်းအပ်သည်ဟု ဆိုရ၏။

(၁၇)

'စိန်' ဆိုသော အရာသည်
လူသား အကျိုးအတွက်
ဘာမျှ အသုံးမဝင်၊
အရင်းရှင် ငွေရှင်ကိုသာ

အမြတ်ရစေ၏။
အသက်ကို ပေး၍ ရှာရ၏။
ရသော် အသက်ကို ရန်ရှာတတ်၏။
လူ အချင်းချင်းကို ရန်လိုစေ၏။
စိန့်ကြောင့် စိတ်မချနိုင်။
စိန့်ကြောင့် ကြောင့်ကြရ၏။
စိန့်ကြောင့် စိုးရိမ်ရ၏။
စိန့်ကြောင့် ထိတ်လန့်ရ၏။
စိန့်ကြောင့် မလုံခြုံ ဖြစ်ရ၏။
စိန့်ကြောင့် အလိမ် ခံရ၏။
စိန့်ကြောင့် အသတ် ခံရ၏။
စိန့်ကြောင့် ရုံးတက်ရ၏။
စိန့်ကြောင့် အကျဉ်းစံရ၏။
စိန့်သည် လောကကို
အစဉ်သာ မွှေနှောက်၏။
အစဉ်သာ ခြိမ်းခြောက်၏။
အစဉ်သာ ဒုက္ခပေး၏။
ကောင်းကျိုး လုံးဝ မပေးသော
ထို စိန့်ကိုပင်
မိန်းမတို့သည်
အသက်ထက်လည်း ပိုခင်၏။
လင်သားထက်လည်း ပိုချစ်၏။
မိဘထက်လည်း ပိုမြတ်နိုး၏။
တိုင်းပြည်ထက်လည်း ပိုတန်ဖိုး ထား၏။

တဖျပ်ဖျပ် တောက်ပခြင်း
အရောင် အဆင်းဖြင့်
ထိုစိန့်သည် လူသားအား
သီလကိုလည်း ပျက်စီးစေ၏။
သမာဓိကိုလည်း ပျက်စီးစေ၏။

ပညာကိုလည်း ပျက်စီးစေ၏။

လူ့ အထင် ကြီးခြင်းကို မက်မောသော
မိန်းမတို့အား စိန်သည်
မာနကို ပေး၍ မြှောက်ပင့်၏။
ထောင်လွှားအောင် ပြု၏။
မောက်မာအောင် ပြု၏။
ဝါကြွားအောင် ပြု၏။
ဘဝကို မမြင်အောင် ပြု၏။
အရာကို မဆင်ခြင်အောင် ပြု၏။

အချုပ်အားဖြင့်
စိန်သည် မိန်းမတို့အား
မိုက်မဲခြင်း ချောက်တွင်းသို့
အစဉ်သာ တွန်းချသော်လည်း
လောကသည် ထို မိုက်မဲခြင်းအား
တန်ဖိုး အဖြစ် သတ်မှတ်ထား၏။

ဤလောက၌
အသုံးလည်း မကျ
အကျိုးလည်း မပြု
ကုသိုလ်လည်း မဖြစ်
နစ်မွန်းခြင်း အဖို့သာ ဖြစ်သော
ထိုစိန်ကိုပင်
'တန်ဖိုး အကြီးဆုံး အရာ' ဟု
သတ်မှတ်နေသရွေ့
မိုက်မဲခြင်းသည်
လူ့လောကတွင်
တန်ဖိုး အရှိဆုံး ဖြစ်နေဦးမည် အမှန်။

(၁၈)

မူးယစ်ခြင်းကို
ဘုရားလည်း မကြိုက်၊
တရားလည်း မကြိုက်၊
သံဃာလည်း မကြိုက်၊
ဆရာလည်း မကြိုက်၊
မိဘလည်း မကြိုက်၊
ဆရာဝန်လည်း မကြိုက်၊
ပညာရှိ မကြိုက်၊
သူတော်ကောင်း မကြိုက်။

မူးယစ်ခြင်းကြောင့်
အကုသိုလ် ဖြစ်သည်။
ဒုစရိုက် ဖြစ်သည်။
မကောင်းမှု ဖြစ်သည်။
သိက္ခာ ကျသည်။
ငွေ ကုန်သည်။
ပစ္စည်း ဥစ္စာ ပျက်သည်။
ကျန်းမာရေး ထိခိုက်သည်။
လူညွန့် တုံးသည်။
အိမ်သား ငြိုငြင်သည်။
တိုင်းပြည် နစ်နာသည်။

'ကောင်းကျိုး မပေး မူးယစ်ဆေး' ဟု
လူတိုင်းသိပြီး ဖြစ်လျက်
ဤ ကမ္ဘာပေါ်မှာ
မူးယစ်ဆေးများ ပျောက်မသွားပါ။
မူးယစ်ဆေးများ နည်းမသွားပါ။
မိုက်မဲခြင်းကို လူကြိုက်များဆဲပါ တကား။

(၁၉)

အသိပညာကြောင့်
လူသားသည် တိုးတက်ရ၏။
အတတ် ပညာကြောင့်
လူသားသည် တန်ခိုး ကြီးရ၏။
လူသားသည်
တိုးတက်၍ တန်ခိုး ကြီးလာသောအခါ
အဏုမြူဗုံးကို တီထွင်၏။
နျူကလီးယား လက်နက်ကို ထုတ်လုပ်၏။
အာကာသကို ကျူးကျော်၏။
ဟင်းလင်းပြင်ကို စစ်တလင်း ပြု၏။
လူ့လောကကို ခြိမ်းခြောက်၏။
လူ အချင်းချင်းကိုမူ
အင်အားကြီးကို ပြ၍
အနိုင် ကျင့်၏။
အမှေ့ကို မှေ့ဟု ထင်အောင် ပြု၏။
အကျိုးမဲ့ အတွက်
အကုန်ခံခြင်း၊
ဖြုန်းတီးနိုင်ခြင်းကို
'အင်အား ကြီးခြင်း' ဟု
မိုက်မဲစွာ မြှောက်ပင့်ကြ၏။

ကုဋေ ကုဋာ ငွေ များစွာကို
လူသတ် လက်နက် ထုတ်လုပ်ခြင်း၊
စမ်းသပ်ခြင်း၌ အကုန်ခံသော်လည်း
ငတ်မွတ်နေသူ လူသားတို့၏
စားရမဲ့ ဘဝကို
ကယ်တင်ခြင်း၌ အကုန်မခံ၊
လျစ်လျူ ရှုနိုင်လွန်းလှ၏။

ရက်စက်နိုင်လွန်းလှ၏။
အကြင်နာ မဲ့နိုင်လွန်းလှ၏။
မိုက်မဲနိုင်လွန်းလှ၏။

သို့ပါလျက်
လောကသည် ထိုမိုက်မဲမှုအား
အထင်ကြီး လွန်းလှသည်။
ရိုသေ လွန်းလှသည်။
အားကိုး လွန်းလှသည်။
ချီးမွမ်း လွန်းလှသည်။
ဂုဏ်သိက္ခာ ဟု မှတ်လွန်းလှပါသည်။

(၂၀)

လူသား၏ အသက်ရှင်ရေးတွင်
မစားဘဲလည်း မနေနိုင်၊
စား၍ မတည့်လျှင်လည်း
အနာ ရသည်။
ရောဂါ ဖြစ်သည်။
ရှင်နေဖို့ စားရသော်လည်း
စားရင်းပင်
အိုသွားရသည်။
သေသွားရသည်။

အစားမတော် တစ်လုတ်
ဒုက္ခဖြစ်သည်လည်း မနည်း၊
ဘယ်လောက်ပင် စားစား
ဘယ်လိုပင် စားစား
စားခြင်းကြောင့် အသက် မသေဘဲ မနေဟု
လူတိုင်း သိကြသော်လည်း

အစား မစားရဘဲ နေရခြင်းထက်
အစားကောင်း စားပြီး သေရခြင်းကို
လူသားတို့ ပို၍ တောင့်တခြင်းမှာ
'မိုက်မဲခြင်း' ဟု ဆိုထိုက်သော်လည်း
ပုထုဇဉ်သည် ထို မိုက်မဲခြင်းကိုသာ
ပို၍ နှစ်ခြိုက်သည်လည်း အမှန်။

(၂၁)

ရတနာ သုံးပါးကို
အမှန် ယုံကြည်ကြသလား။
ယုံကြည်လျှင် ဘုရားစကားကို
လူသားတို့ နားထောင် ကြလိမ့်မည်။
သို့သော် လူသား နားမထောင်ပါ။
ဘုရား မကြိုက်တာကို
လူသားများ ကြိုက်တတ်ပါသည်။
သိပ္ပံ ပညာက ပြောမှ
ယုံကြည် လက်ခံကြမည်လား။
ယုံကြည်လျှင် သိပ္ပံ ပညာရှင် စကားကို
လူသားတို့ နားထောင် ကြလိမ့်မည်။

သို့သော် လူသား နားမထောင်ပါ။
အရက် မကောင်းကြောင်း ဟောသော်လည်း
အရက်ဆိုင်မှာ လူစည်ကားပါသည်။
အရက် အစစ် ရှားသော်
အရက် အတုကိုပင်
လူသည် သည်းခံ၍ သောက်ပါသည်။
စီးကရက် မကောင်းကြောင်း ပြောသော်လည်း
ဒူးယား တစ်လိပ် တစ်ကျပ် ပေး၍
သောက်ရခြင်းကို လူသား သည်းခံပါသည်။

ကော်ဖီသည် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်သည် ဆိုသော်လည်း
ကော်ဖီ တစ်ခွက် နှစ်ကျပ် ပေး၍
သောက်ရခြင်းကို လူသား သည်းခံပါသည်။
ဆီသည် သွေးတိုး ရောဂါ ဖြစ်မှန်း သိသော်လည်း
ဆီ တစ်ပိဿာ ၄၅ ကျပ် ပေး၍
စားရခြင်းကို လူသား သည်းခံပါသည်။

ထိုသည်းခံခြင်းသည်
တရားရ၍ ပေပဲလား။
ကျပ်တည်းတာကို ရိုးသွားလို့ပဲလား။
ဆင်းရဲတာကို ခံနိုင်ရည် ရှိ၍ပဲလား။
သေရမှာကို မကြောက်လို့ပဲလား။
ဘာမှန်း ကေန် မသိသော်လည်း
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်
အဆင်ပြေတာ ချစ်ဖို့ ကောင်းပါသည်။
မိုက်မဲတာကိုပဲ ကျေးဇူး တင်ထိုက်ပါသည်။

(၂၂)

ရှေးသရောအခါ
တရုတ် ပညာရှိကြီး
လောင်ဆူးသည်
သေချိန်နီးတွင်
တပည့်များကို စုရုံးစေ၍
သူ၏ ခံတွင်းကို ဟပြလေ၏။

တပည့်များလည်း
ဆရာ၏ သွားကျိုးဟောင်းလောင်း
ခံတွင်းခေါင်းကို ကြည့်ကြကုန်၏။
ကြည့်နေစဉ် ခဏဒ္ဒပင်

ပညာရှိကြီး လောင်ဆူးသည်
အနီးသို့ ရောက်လေ၏။

တပည့်များလည်း
ဆရာ၏ ပါထားသော
ခံတွင်းကို မြင်လျက်
အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာမရသဖြင့်
အမျိုးမျိုး ကြံဆကြကုန်၏။
ဆရာ သုခမိန်သည်
သူ၏ ဆုံးမ ဩဝါဒကို
ခံယူ လိုက်နာကြပါ
ညွှန်ပြ သွားလေသလား။
ဆရာ သုခမိန်သည်
သူ့ ရင်ထဲက ပညာများကို
သူ့ခံတွင်းမှာ နှိုက်ယူကြပါ
မှာကြားလိုခြင်း ဖြစ်သလား။

တပည့်များလည်း
ဉာဏ်ပညာ နည်းပါးရကား
အမျိုးမျိုး အပြားပြား
အမှားမှား အယွင်းယွင်း
အချင်းချင်း မညီညွတ်သော
သဘော အယူများကို
ပြောကြကုန်၏။

ထိုအခါ
တစ်ပါးသော ပညာရှိသည်
အသုဘသို့ ရောက်လာပြီးလျှင်
ဤသို့ မိန့်ကြားလေ၏။

'အချင်းတို့
အတွေး မချော်ကြပါကုန်လင့်၊
စိတ်ကူး မယဉ်ကြပါကုန်လင့်၊
အရှိကို အရှိ အတိုင်း
အမြင်ကို အမြင် အတိုင်း
သဘာဝကို သဘာဝ အတိုင်းသာ
စဉ်းစား ဆုံးဖြတ်ကြပါကုန်လော့၊
သင်တို့ဆရာ ပညာရှိ၏
ဖွင့်ထားသော ခံတွင်းကို
သေချာစွာ ရှုကြကုန်လော့၊
ဆရာကြီး၏ ခံတွင်းဝယ်
ထက်အောက် သွားတို့သည်
ရှိကြကုန်သေးသလော'
'မရှိတော့ပါ ပညာရှိ'
'ခံတွင်း၌ လျှာသည် ရှိသလော'
'ရှိပါသည် ပညာရှိ'
'အချင်းတို့ ...
သင်တို့ ဆရာ ပညာရှိကြီး
ဆိုလိုသော စကားသည်
ဤသို့ ဖြစ်၏၊
လောကတွင်
မာကျောသော သွားများကဲ့သို့
သင်တို့သည် မကျင့်ကြပါကုန်လင့်၊
သွားကဲ့သို့ မာကျောစွာသော
အကျင့်ကို ကျင့်သော သူတို့သည်
သွားများကဲ့သို့ မသေမီပင်
ပျက်စီးခြင်းသို့ ရောက်ရ၏။
သွားတို့သည်
လောက၏ အရသာကိုလည်း
သိခြင်းငှာ မတတ်နိုင်၊

လျှာမှာမူကား
လောကီ အရသာများကိုလည်း
ကောင်းစွာ သိတတ်၏၊
နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းသော
သိမ်မွေ့သည့် အမူအရာလည်း ရှိ၏၊
ထို အကြောင်းကြောင့်
သင်တို့ ဆရာ သေသည် အထိ
ထိုအရသာ သိသော လျှာသည်
ကောင်းစွာ တည်မြဲသည် မဟုတ်လော'
'ဟုတ်ပါသည် ပညာရှိ'
'တပည့်တို့ သင်တို့ မှတ်ကြကုန်၊
လောကီ အရသာကို ခံစားလိုလျှင်
သင်တို့သည် လျှာကဲ့သို့သော
အစဉ် ကျင့်ကြရမည်၊
ပညာရှိသည်
မိမိ ကိုယ်ကို တည်တံ့စေလိုမူ
လျှာကဲ့သို့သာ ကျင့်ရာသည်'

ထိုစကားကို ကြားရသောအခါ
တပည့် အပေါင်းတို့သည်
လောက ဥပဒေကို
စဉ်းစားကြကုန်၏။

ပညာရှိ ဟူသည်
အဘယ်သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို
သမုတ်အပ်သော စကားနည်း။
မိမိ၏ ရာထူး စည်းစိမ်
ဂုဏ်ရှိန် ပကာသန ဟူသော
လောကီ အာရုံ ကာမဂုဏ်များကို
တစ်သက်လုံး ခံစားရအောင်

မှန်သည် ဖြစ်စေ၊
မှားသည် ဖြစ်စေ၊
တရားသည် ဖြစ်စေ၊
မတရားသည် ဖြစ်စေ၊
အကျိုး ရှိသည် ဖြစ်စေ၊
အကျိုး ယုတ်သည် ဖြစ်စေ၊
သိက္ခာ ကျသည် ဖြစ်စေ၊
သိက္ခာ မကျသည် ဖြစ်စေ၊
အများ ကဲ့ရဲ့ဖွယ် ဖြစ်စေ၊
အများ ချီးမွမ်းဖွယ် ဖြစ်စေ၊
အများ ငြိုငြင်ဖွယ် ဖြစ်စေ၊
အများ ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ဖြစ်စေ၊
တိုင်းပြည် ကောင်းစားသည် ဖြစ်စေ၊
တိုင်းပြည် ပျက်စီးသည် ဖြစ်စေ၊
သစ္စာ ရှိသည် ဖြစ်စေ၊
သစ္စာ မဲ့သည် ဖြစ်စေ၊
မြတ်သည် ဖြစ်စေ၊
ယုတ်သည် ဖြစ်စေ၊
ကောင်းသည် ဖြစ်စေ၊
ဆိုးသည် ဖြစ်စေ၊
ကုသိုလ် ဖြစ်စေ၊
အကုသိုလ် ဖြစ်စေ၊
မိမိ ကောင်းစားရေး အတွက်
လျှာကဲ့သို့ လူးလူးလဲလဲ
ကျင့်သုံးတတ်မှုကို ခေါ်ပါသလော။
ရာထူး ဂုဏ်ရှိန်
စည်းစိမ် ဥစ္စာ
ဩဇာ တိက္ကမ အတွက်
အရှက် မရှိ ကျင့်၍
မိမိ ကိုယ်ကို မြဲစေသူ၊

မိမိ ကိုယ်ကျိုးကို ဆောင်သူ၊
မိမိ အရှိန်အဝါကို မြှင့်သူ၊
မိမိ ချမ်းသာကို ရစေသူအား
လောကသည် မိုက်မဲသူဟု
ခေါ်ထိုက်သည် ဖြစ်ပါလျက်
ထိုသူအား ပညာရှိ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
လူတော် လူကောင်း ဟူ၍ လည်းကောင်း
နေရာ ပေး၍ အရေး ထားနေသမျှ
ဤလောက၌
မိုက်မဲခြင်းသည်
ချီးမွမ်းထိုက်သည် အမှန်။

(၂၃)

ရှေးအခါက
မြန်မာ ရာဇဝင်၌
ရာဇသင်္ကြန် ဟူသော
အမတ် ပညာရှိသည် ရှိ၏။
ထိုပညာရှိသည်
နန်းလျာကို ရွေးချယ်သော အခါ
အကြီး ဖြစ်သူ သီဟသူကို
ဝါရင့်သည်၊
အသက် ကြီးသည်၊
အင်အား ရှိသည်၊
အစွယ် အပွား များသည်၊
အကယ်၍ ထိုမင်းသားသည်
ဘုရင် ဖြစ်မှုကား
ငါ့ စကားကို နားထောင်မည် မဟုတ်၊
အငယ် မင်းခွေးချေးကား
ဝါနုသည်၊

အသက် ငယ်သည်၊
အင်အား နည်းသည်၊
အစွယ် အပွားသည် မများ၊
အကယ်၍ ထို မင်းသားသည်
မင်းဖြစ်လျှင်
ငါ့ စကားကို နားထောင်မည်၊
ငါ ပြုပြင်ရာ လိုက်နာလိမ့်မည်
ထင်မြင် ကြံစည်၍
ထို မင်းသားကို နန်းတင်လေ၏။
ထို မင်းသား မင်းဖြစ်သော်
မင်းစိတ် ဝင်လေ၏။
အမတ်ကြီးကို မချေမငံ ဆက်ဆံ၏။
အမတ်ကြီး သည်းမခံနိုင် ဖြစ်၏။
ရာသေကြိန်သည် လျှာကဲ့သို့ မကျင့်
သွားကဲ့သို့သာ ကျင့်ရကား
ရာထူးမှ လျှောကျ၍
ဒလသို့ အပို့ ခံရဖူးလေပြီ။
ဤလောကဝယ်
မိုက်မဲခြင်း အကျိုးပေး သန်သည်ကို
အမတ်ကြီး မသိလေရော့သလား။

(၂၄)

အမြင့်သို့ ရောက်ချင်သော ဆန္ဒ
လူမှာ အမြဲ ရှိ၏။
အေးချမ်းစွာ နေချင်သော ဆန္ဒ
လူမှာ အမြဲ ရှိ၏။
အမြင့်သို့ ရောက်ဖို့ အတွက်
အေးချမ်းစွာ နေထိုင်ဖို့ အတွက်
အသက်နှင့် အရှက်ဖြင့်

လူလုပ်သော သတ္တဝါသည်
အသက်ကိုလည်း မငဲ့
အရှက်ကိုလည်း မငဲ့
ငရဲကိုလည်း မကြောက်
ထောင်ချောက်ကိုလည်း မမြင်
ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်ပစေ
စွန့်စားလိုသော ဆန္ဒ
အမြဲ ရှိလေသည်။

ဝေရက် ရေခဲတောင်သည်
ကမ္ဘာမှာ အမြင့်ဆုံး ဖြစ်၏။
အမြင့်ဆုံးသို့ တက်လိုသူ၊
အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်လိုသူတိုင်း
အန္တရာယ် ခရီးကို သွားရ၏။
သေရင် မြေကြီး
ရှင်ရင် ရွှေထီးဟု
သဘော ထားကြရ၏။

ရွှေထီး ဆောင်းခြင်းကို
လောက ချီးမွမ်း နေသရွေ့
ကုသိုလ် မဟုတ်သော အလုပ်ဖြင့်
ဘဝကို ကုန်လွန်သူတို့၏
မိုက်မဲခြင်းသည်
ဘဝမှာ တန်ဖိုး ရှိနေဦးမည်သာ။

(၂၅)

သူတော်ကောင်းသည်
လောကီ ဆင်းရဲခြင်းကို မကြောက်၊
ငရဲကိုသာ ကြောက်၏။

ဒုစရိုက်ကို အလိုမရှိ၊
အကုသိုလ်ကို မနှစ်သက်ချေ။

သူယုတ်မာသည်
ငရဲကို မကြောက်၊
လောကီ ဆင်းရဲကို ကြောက်၏။
စည်းစိမ် ချမ်းသာကို
ရမည် ဆိုလျှင်
အကုသိုလ်ကို အမှုမထား၊
ဒုစရိုက်ကို တွေ့မရှောင်
ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း လုပ်၏။

သူတော်ကောင်းသည်
ဘုရား အထင် သေးမည်ကို
အလွန် ကြောက်၍ ရှက်၏။
သူယုတ်မာသည်
လူ အထင် သေးမည်ကို
အလွန် ကြောက်၍ ရှက်၏။
ဘုရား အထင်ကြီးဖို့ထက်
လူ အထင်ကြီးဖို့သာ
ပုထုဇဉ် အတွက်
ပို၍ အရေးကြီး၏။
သီလ ရှိဖို့ထက်
ပစ္စည်း ရှိဖို့က
ပုထုဇဉ် အတွက်
ပို၍ အဓိက ကျ၏။

သေလျှင် ပစ္စည်း မပါ၊
ဒါနနှင့် သီလသာ ပါသည်ဟု
ဘုရားက ဘယ်လို ဟောဟော

တရားက ဘယ်လို ပြပြ
ပုထုဇဉ်ကတော့
ပစ္စည်းမှ ပစ္စည်းပဲ။
မိုက်မဲခြင်းသည်
အမည် ဆိုးသော်လည်း
အစား ချောင်နေသရွေ့
လူသည် မိုက်မဲခြင်း၌
သာယာ နေကြဦးမည်သာ။

(၂၆)

အတတ်ပညာ မရှိသော်လည်း
သူတော်ကောင်း တရားများ
လူမှာ ရှိသော ရှေးအခါက
လူသားသည် မတိုးတက်သော်လည်း
စိတ်ချမ်းသာ၍ ကိုယ်ကျန်းမာပါသည်။
အတတ်ပညာ ရှိသော်လည်း
သူတော်ကောင်း တရား မထွန်းကားသော
ယခုအခါ လူသားမှာ
တိုးတက်ခြင်း ရှိသော်လည်း
စိတ်မချမ်းသာ ကိုယ်မကျန်းမာ
သောက ဖိစီး၍သာ နေပါသည်။
တိုးတက်ခြင်းကို ပေးသော
အတတ်ပညာများသည်
အဘယ်ကြောင့် လူကို
စိတ်ချမ်းသာမှု မပေးကြသနည်း။
တိုးတက်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်
မှားယွင်းနေပြီလား။

လူတွေကို အငတ်ထားပြီး

အာကာသကို သွားဖို့
အားထုတ်ခြင်းသည်
တိုးတက်ခြင်း အစစ်လား။
လူ့အသက်ကို ကာကွယ်ဖို့
လူသတ် လက်နက်တွေကို
အပြိုင် ထုတ်လုပ်ခြင်းသည်
တိုးတက်ခြင်း မည်သလား။
ချုံကလီးယား လက်နက်တွေကို
အချည်းနှီး ဖြစ်သွားအောင် လုပ်ဖို့
ကြယ်တာရာ စစ်ပွဲကို
ဆင်နွှဲရသည် ဆိုခြင်းသည်
ဆူးကို ဆူးဖြင့် ထွင်ရသလို
ရင်ထဲက ရောဂါကို
ခွဲစိတ်၍ ကုရသလို
အဆိပ်ကို အဆိပ်ဖြင့်
ကုသခြင်းမျိုး ဖြစ်လေသလား။
မိုက်မဲခြင်းကိုပင်
ကျေးဇူးတင်ထိုက် နေပြီလား။

(၂၇)

မှသား ဒဿနများဖြင့်
မိုက်မဲသော လူသားသည်
မိမိကိုယ်ကို လှည့်စား၍
အသက် ရှင်နေတာလည်း ကြာပြီ။
တိရစ္ဆာန် ဖြစ်သော ကြက်သည်
အစားအစာကို လိုသောအခါ
မြေကို ယက်၍ ရှာလေသည်။
ကမ္ဘာဦးမှ စ၍
အသိဉာဏ် ရှိ၍

အတတ်ပညာ ရှိသော လူသားလည်း
အစားအစာကို လိုလျှင်
မြေကို ကြက်ကဲ့သို့ ယက်၍သာ
ရှာစား နေရသည် မဟုတ်လား။
ကြက် အဆင့်က မတက်သေး၊
မြေကြီးနှင့်လည်း မကင်းသေး၊
မြေက လွဲပြီး စားစရာကို
အာကာသမှာ ရှာပါလား။
အာကာသမှ အစားအစာကို
ထုတ်လုပ်နိုင်ပြီ ဆိုသောအခါ
လူသား တိုးတက်တာ
မှန်ပြီဟု ဝန်ခံပါမည်။

အကျိုးမဲ့ကို လုပ်ပြီး
အချိန်ကုန် ခံခြင်းကို
မိုက်မဲမှန်း သိသော်လည်း
ထို မိုက်မဲခြင်းကို
လူတွေက လေးစား နေကြပါသည်။

အင်အားဖြင့် သတ္တဝါ အချင်းချင်း
အနိုင်ကျင့်သော တောတွင်းဝါဒ
လူ့လောကမှာ တွင်ကျယ်နေဆဲမို့
မိုက်မဲခြင်းသည်လည်း
လူ့ပြည်မှာ တန်ခိုး အာဏာ ဖြစ်လျက်
သက်ဆိုးရှည်စွာ
မင်းမူနေဦးမည်ကား မုချ ဖြစ်သတည်း။

အဇာတသတ်ကို သုံးသပ်ခြင်း

အခန်း [၁]

ကာလသည်ကား
ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာ ဘုရား
ထင်ရှား ပွင့်ဆဲ အခါ ဖြစ်လေ၏။
ဒေသသည်ကား
မဂဓတိုင်း ရာဇဂြိုဟ် ဖြစ်၏။
ရာဇဂြိုဟ် ပြည့်ရှင်ကား
ဘုရင် ဗိမ္ဗိသာရတည်း။
ထိုမင်း၏ မိဖုရားခေါင်ကား
ဝေဒေဟီ မည်၏။

အခါ တစ်ပါးဝယ်
ဝေဒေဟီ မိဖုရား၌
သားသန္ဓေ တည်လေသော်
ဖခင် မင်းကြီး၏ လက်ယာ လက်ရုံးသွေးကို
ကိုက်ဖောက်၍ သောက်ချင်သော
ချင်ခြင်း ဆန္ဒသည် မိဖုရားအား
ပြင်းစွာ တပ်လေ၏။
ပညာရှိတို့က ကြားသော်
ဝမ်း၌ စွဲသော ထိုသူငယ်သည်
မင်းအား မချွတ် သတ်လတ္တံ့ဟု

နိမိတ် ဖတ်ကြလေ၏။
အမိကား ထိုသားမျိုးကို အလို မရှိ၊
အဖကမူ နိမိတ်ကိုလည်း မယူ
သတ်လိုမှုလည်း သတ်
တပ်မက်သော အချစ်မျိုးဖြင့်
နိမိတ်ဆိုး သားကို
အားရဝမ်းသာ မွေးခဲ့ပါသည်။

အခန်း [၂၂]

ထိုသားကား ဗုဒ္ဓဝင်၌
အဇာတသတ် ဟူ၍ ထင်ရှား၏။
ထိုမင်းသားသည်
စည်းစိမ်ကိုလည်း မက်၏။
မာန် မာနလည်း ကြီး၏။
လက်နက်ကိုလည်း အားကိုး၏။
စစ်မက်ကိုလည်း လိုလား၏။
သတ်ဖြတ်ခြင်း၌လည်း ရဲရင့်၏။
တန်ခိုး အာနုဘော်ကိုလည်း တောင့်တ၏။
ဆွဲဆောင်ရာသို့လည်း ပါလွယ်၏။
ကိုယ်ကျိုးကိုသာ ရှေ့ထား၏။
အာဏာ ခက်ထန်လို၏။
သီလ မရှိ။
သမာဓိ မရှိ။
ပညာ မရှိ။
ကျေးဇူး မသိ။
မဟုတ်သော ဆရာကို အထင်ကြီး၏။
မဟုတ်သော တရားကို ယုံကြည်၏။
မဟုတ်သော အယူကို ကိုးကွယ်၏။

အခန်း [၃]

လောက၌ မှောက်မှားခြင်းသည်
- မဟုတ်သော သူကို ဆရာ တင်ခြင်း တစ်ပါး၊
- မဟုတ်သော တရားကို ယုံကြည်ခြင်း တစ်ပါး၊
- မဟုတ်သော အယူကို ကိုးကွယ်ခြင်း တစ်ပါး၊
ထို သုံးပါးသော အမှားကို
အဇာတသတ် မင်းသားသည်
ကျူးလွန်ခဲ့ဖူးလေသည်။
ဝတ္ထုကား ဤသို့ ဖြစ်၏။
အခါ တစ်ပါးဝယ်
မြတ်စွာဘုရားသည်
ကောသမ္ဗီ ပြည်၌
သီတင်း သုံးတော်မူစဉ်
ကောသမ္ဗီ ပြည်သားတို့သည်
ရှင်သာရိပုတြာ၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့ကိုသာ
ချီးမွမ်း ဆည်းကပ် ကြကုန်သည်။
ရှင် ဒေဝဒတ်ကိုကား
မဆက်မဆံ နေကြလေ၏။
လာဘ် ပူဇော်ခြင်း ကင်း၏။
ဒေဝဒတ်လည်း ဘုရားကို
အထင် လွဲလေ၏။
ဗုဒ္ဓနှင့် ငါ အတူ မနေသင့်ပြီဟု
ဆုံးဖြတ်လျက်
သူ့ကို ချီးမြှောက်မည့်
ဒါယကာကို ရှာလေ၏။

ထိုအခါ ရှင် ဒေဝဒတ်သည်
အဇာတသတ် မင်းသားကို မြင်လေ၏။
ထိုမင်းသားကား ငယ်လည်း ငယ်၏။

ကိုးကွယ်ရာ ဆရာလည်း မရှိသေး။
နောင်ရေးလည်း အလွန် ကောင်း၏။

မိမိအား ကြည်ညိုစေ၍
ဆရာ ပြုရသော်ကား
လာဘ သက္ကာလည်း များလတ္တံ့။
လာဘ သက္ကာကို မှီလျက်
ပရိသတ်လည်း ပြန့်ပွား စည်ကားလတ္တံ့။
ဤသို့ ကြံပြီးသော်
ဒေဝဒတ်လည်း ဘုရားထံမှ ခွာလေသည်။
ရာဇဂြိုဟ်ပြည် အနီးသို့ ရောက်သော်
မိမိ ရသော ဈာန် အဘိညာဉ်ဖြင့်
ရဟန်း အသွင်ကို ပယ်လေ၏။

သူငယ်ယောင် ဖန်ဆင်းပြီးလျှင်
ဦးခေါင်းမှာ မြွေတစ်စင်း၊
လက်နှစ်ဖက်မှာ မြွေနှစ်စင်း၊
ခြေနှစ်ဖက်မှာ မြွေနှစ်စင်း၊
ပေါင်း မြွေ ငါးစင်းကို
အမြီးချင်း ယှက်ထိုး၍
ခါးကြိုးကဲ့သို့ ဆင်ကာ
ကောင်းကင် ခရီးဖြင့် သွား၍
အဇာတသတ်၏ နန်းရင်ပြင်ထက်၌
သက်ဆင်း ခြောက်လှန့်လေ၏။
မင်းသားလည်း လွန်စွာ ထိတ်လန့်၏။

'မင်းသား ကြောက်သလား' ဟု
ဒေဝဒတ်က မေးလေ၏။
'ငါကား အလွန် ကြောက်၏၊
သင် ဘယ်သူနည်း'

မင်းသား မေးလျှင် ဒေဝဒတ်က
'သင် မင်းသား မကြောက်နှင့်၊
ငါကား ရှင်ဒေဝဒတ် ဖြစ်သည်၊
သတ္တိ စွမ်းအင်ကို မြင်စေလို၍ ပြသည်'
ဤသို့ ဆိုသော် မင်းသားက
'ရှင်ဒေဝဒတ် ဖြစ်လျှင်
ပကတိ ရဟန်း အသွင်ကို ပြပါ'ဟု ဆို၏။
ဒေဝဒတ်လည်း ဖန်ဆင်းအပ်သော
သူငယ်၏ အသွင်ကို ဖျောက်၍
ပရိက္ခရာ ရှစ်ပါးနှင့် တကွသော
ရဟန်း အသွင်ကို ပြ၏။
ဒေဝဒတ်၏ အယုံသွင်းခြင်းကား
ထိရောက်လှ၏။
ချက်ချင်း မင်းသား၏ စိတ်တွင်
ရှင်ဒေဝဒတ်ကား တန်ခိုး ကြီးလှ၏၊
နာနာဘာဝ ရူပကာယကိုလည်း ပြနိုင်၏၊
ခမည်းတော် ကိုးကွယ်သော ဗုဒ္ဓကား
ဤသို့လည်း မပြနိုင်၊
အစွမ်း သတ္တိလည်း မရှိ၊
ကိုးကွယ်ရာလည်း မထိုက်ဟု
စိတ်မှာ အောက်မေ့လျက်
ဒေဝဒတ်ကိုသာ
အလွန် အထင်ကြီးခြင်း
သဒ္ဓါ ကြည်ညိုခြင်း
မှီခို အားထားခြင်း ပြုလျက်
ရထား ငါးရာတို့ဖြင့်
ဆရာ ဒေဝဒတ်၏ အထံသို့
ညဥ့် နံနက် ဆည်းကပ်၏။
ငါးရာသော ဆွမ်းဝတ်ကိုလည်း တည်၏။

မင်းချင်းတို့ကလည်း
အသီးသီး ချီးမြှောက်ကြ၏။
ဒေဝဒတ်လည်း အကြံ ပြီးလေ၏။
ပူဇော် သက္ကာနှင့် တကွ
တပည့် အခြံအရံ များသော်
ဒေဝဒတ်လည်း ဘုရားကို ပယ်ရှား၍
သံဃာအား သင်းခွဲရန် ကြံပြန်လေ၏။
ထိုအခါမှ စ၍ ရှာန်အဘိညာဉ် ကွယ်၏။
ထို အခြင်းအရာ ကိစ္စကို
ကုက္ကုဋ မည်သော နတ်သားက
ရှင်မောဂ္ဂလာန်အား လျှောက်ထား၏။
ရှင်မောဂ္ဂလာန်လည်း
နတ်သား၏ စကားကို
မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ကြားလေ၏။
ဘုရားက 'ချစ်သား မောဂ္ဂလာန်၊
သင် ဆိတ်ဆိတ်သာ နေဦး၊
မကြာမီ ထို အခြင်းအရာသည်
ထင်ရှားစွာ ဖြစ်လတ္တံ့' ဟု မိန့်တော်မူ၍
'ချစ်သား မောဂ္ဂလာန်၊
ဤလောက၌ ပူဇော်ခံရသော
ဆရာကား ငါးမျိုး ရှိ၏' ဆိုကာ
ဆရာ ငါးပါး အပြားကို
မှတ်သားဖွယ် ဟောကြား ခဲ့လေပြီ။

အခန်း [၄]

ထို ငါးမျိုး ဟူသော်ကား...

တစ်
မိမိ၌ စင်ကြယ်သော သီလ မရှိဘဲ

သီလ ရှိယောင် ပြုလျက်၊
တစ်ပါးသူကို ကဲ့ရဲ့လျက်၊
မိမိကိုယ်ကို ချီးမွမ်းလျက်၊
သီလ ရှိသည်ဟု ဝန်ခံလျက်၊
အခြံအရံ အလုပ်အကျွေးတို့ကို
လှည့်ဖြား သွေးဆောင်လျက်
အပူဇော် ခံသော သီလကြောင်
ဆရာမျိုးလည်း တစ်ပါး။

နှစ်
မိမိ၌ စင်ကြယ်သော အသက်မွေးမှု မရှိဘဲ
ရှိယောင် ပြုလျက်၊
တစ်ပါးသူကို ကဲ့ရဲ့လျက်၊
မိမိကိုယ်ကို ချီးမွမ်းလျက်၊
မြတ်သော အသက်မွေးမှု
မိမိမှာ ရှိသည်ဟု ဝန်ခံလျက်
ပူဇော် ခံတတ်သော ဆရာလည်း တစ်ပါး။

သုံး
မိမိ၌ စင်ကြယ်သော အယူဝါဒ မရှိဘဲ
စင်ကြယ်သော အယူစကား
ဒေသနာ တရား ရှိယောင် ပြုလျက်၊
တစ်ပါးသူကို ကဲ့ရဲ့လျက်၊
မြတ်သော တရား မိမိမှာ မရှိဘဲ
ရှိသည်ဟု ဝန်ခံလျက်
အပူဇော် ခံတတ်သော ဆရာလည်း တစ်ပါး။

လေး
မိမိ၌ စင်ကြယ်သော ဉာဏ် မရှိဘဲ
စင်ကြယ်သော ဉာဏ် ရှိယောင် ပြုလျက်၊

တစ်ပါးသူကို ကဲ့ရဲ့လျက်၊
မိမိမှာ ဉာဏ်ရှိသည်ဟု ဝန်ခံလျက်
အပူဇော် ခံသော ဆရာလည်း တစ်ပါး။

ငါး
မိမိ၌ စင်ကြယ်သော ဗျာကရိဏ်းကို
သင်ကြားခြင်း မရှိဘဲလျက်
စင်ကြယ်သော ဗျာကရိဏ်း
မိမိမှာ ရှိယောင် ပြုလျက်၊
တစ်ပါးသူကို ကဲ့ရဲ့လျက်၊
မိမိမှာသာ စင်ကြယ်သော ဗျာကရိဏ်း
ရှိသည်ဟု ဝန်ခံလျက်
အပူဇော်ခံသော ဆရာလည်း တစ်ပါး။

ထိုဆရာမျိုးသည်
တပည့်တို့ မသိမှုသော်
စားသာ ကြကုန်၏။
တပည့်တို့ သိကုန်သော ကာလ
ကဲ့ရဲ့ ပစ်ပယ်ခြင်းကို
မုချ ခံရသည် ဖြစ်လတ္တံ့။
အရှိအသေ တန်ကြသည် ဖြစ်၍
မုချ အရှက်ကွဲသည် ဖြစ်လတ္တံ့။

အခန်း [၅]

သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားလည်း
ကောသမ္ဗီ ပြည်မှသည်
ဒေသစာရီ ကြွချီတော်မူလျက်
ရာဇဂြိုဟ်ပြည်
ဝေဠုဝန် ကျောင်းသို့ ရောက်လေ၏။

ထိုအခါ
ဝေဒေဟီ မိဖုရား၏ သား
အဇာတသတ် မင်းသားသည်
ဆရာမှားကို အထင်ကြီးလျက်၊
အယူဝါဒမှားကို ကိုးကွယ်လျက်၊
အကျင့်မှားကို ကျင့်လျက်
အရှင် ဒေဝဒတ်အား
နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း
ရထား ငါးရာတို့ဖြင့်
ဆည်းကပ် ပူဇော်နေလေ၏။
မသိ နားမလည်သော
ပုထုဇဉ် ရဟန်း သံဃာများသည်
လာဘ် လာဘ များသော
ပူဇော် သက္ကာရ ပေါသော
အစီး အပွား ဖြစ်သော
အဆောင် အယောင် တင့်တယ်သော
အရှင် ဒေဝဒတ်၏ အဖြစ်ကို
အထင်ကြီး ကြကုန်၏။
နှစ်လို အားကျ ကြကုန်၏။
ချမ်းသာသည်ဟု ထင်ကြကုန်၏။
ကြီးပွားသည်ဟု မှတ်ကြကုန်၏။
ဂုဏ်ထည်သည်ဟု ယူကြကုန်၏။
ကျော်စောသည်ဟုလည်း
သဘောကျ ကြကုန်လျက် နေလေ၏။
ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက
ချစ်သားတို့၊ ဤလောက၌
ဝါးပင်သည် လည်းကောင်း၊
ပေပင်သည် လည်းကောင်း၊
ကျူပင်သည် လည်းကောင်း
အသီး သီးခြင်းသည်

မိမိကို သေစေခြင်းငှာသာ
ဖြစ်ကြကုန်သကဲ့သို့
အာဇာနည် အဿထိုရ် မြင်းမသည်
မိမိကို သေစေခြင်းငှာသာ
သားဖွားသကဲ့သို့ လည်းကောင်း
ဉာဏ်အမြင် နည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်အား
လာဘ်ပူဇော် အခြံအရံ များခြင်းသည်
အကျင့် ပျက်ခြင်းငှာ
တရား ဆုတ်ယုတ်ခြင်းငှာ
အကုသိုလ် ပွားများခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏။
အလားတူစွာ
ဒေဝဒတ်အား လာဘ်များခြင်းသည်လည်း
မိမိကို ညှဉ်းဆဲခြင်း အကျိုးငှာ
အပါယ်လေးပါးသို့ လားစေခြင်းငှာသာ
အကျိုးကို ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု
တရားကို ဟောတော် မူလေ၏။

အခန်း [၆]

အဇာတသတ်ကား
ငယ်လည်း ငယ်၏။
မောက်လည်း မောက်မာ၏။
ကြမ်းလည်း ကြမ်းကြုတ်၏။
ဉာဏ် အမြော်အမြင်လည်း နည်း၏။
တန်ခိုး အာဏာကိုလည်း အထင်ကြီး၏။
မင်း စည်းစိမ်ကိုလည်း အထင်ကြီး၏။
လက်နက် စွမ်းအားကိုလည်း လိုလား၏။
ဆရာမှားကိုလည်း အားကိုး၏။
တရားမှားကိုလည်း ကိုးကွယ်၏။
မမြောက်စားသင့်သူကို မြှောက်စား၏။

မြှောက်စားသင့်သူကို မမြှောက်စား
ချွတ်ချော်စွာ ကျင့်သုံးရကား
သူ မြှောက်စားသော
ဆရာများ ဒေဝဒတ်လည်း
ဘုရားကိုပင် ယှဉ်ပြိုင် အန်တု
အနိုင်လုရန် အားထုတ်လေ၏။
ဝေဠုဝန် ကျောင်းတော်ဝယ်
မြတ်စွာဘုရား တရားရေအေး
အမြိုက်ဆေးကို တိုက်ကျွေးနေစဉ်
တစ်နေ့သ၌
ဒေဝဒတ်လည်း များသော ပရိသတ်ဖြင့်
ဘုရားထံပါးသို့ သွားပြီးလျှင်
'အရှင် ဂေါတမ၊
ကိုယ်တော်သည် အသက်လည်း ကြီးပြီ၊
အိုလည်း အိုပြီ၊
မျက်မှောက် ချမ်းသာ ခံစား၍သာ
ကြောင့်ကြမဲ့ စံတော်မူပါ၊
တပည့် သံဃာ သာဝကတို့အား
အကျွန်ုပ်ထံမှာ အပ်နှင်းပါ၊
ကျွန်ုပ်သည်သာ သံဃာကို
ခေါင်းဆောင် အုပ်ချုပ်ပေအံ့' ဟု
မှောက်မှားစွာ လျှောက်ထားလေ၏။
မြတ်စွာဘုရားလည်း
ဒေဝဒတ်၏ တရားမဲ့ စကားကို
ပြတ်သားစွာ ပယ်တော် မူလေ၏။
ဒေဝဒတ်လည်း ထပ်ကာ ထပ်ကာ
သုံးကြိမ်တိုင် တောင်းဆိုလေ၏။
မြတ်စွာဘုရားကလည်း
ဗုဒ္ဓကို ရည်မှန်း၍
ရဟန်းပြုသော သံဃာတို့ကို

ဒေဝဒတ်ကို မဆိုထားဘိ
အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ပြီးသော
ရှင် သာရိပုတ္တရာ
ရှင် မောဂ္ဂလာန်တို့ကိုပင်
လွှဲအပ်လိုသော သဘော မရှိသေး။
'သူတစ်ထူး ထွေးအပ်သော
တံတွေး ချေးပေါက်ကို
ကောက်၍ မျိုသေးသော သင့်အား
အများ သံဃာကို
အဘယ်သို့ အပ်နှံရပါအံ့နည်း' ဟု
မြတ်စွာဘုရားက
ပြတ်သားစွာ ပယ်လိုက်လေ၏။
ဒေဝဒတ်လည်း
မြတ်စွာဘုရားသည်
သူ့အား သံဃာ အလယ်၌
အရှက်ခွဲသည်ဟု စွဲယူကာ
ရန်ငြိုး ထားလေသတည်း။

အခန်း [၇]

တပ်မက်ခြင်း အကြောင်း ရှိသော၊
မာန်မာန အကြောင်း ရှိသော၊
ဖျက်ဆီးခြင်း (ဒေါသ) အကြောင်း ရှိသော၊
လှည့်ဖျားခြင်း အကြောင်း ရှိသော၊
ဟန်ဆောင်ခြင်း အကြောင်း ရှိသော၊
တပည့်အားကိုး အကြောင်း ရှိသော၊
ရန်ငြိုး အကြောင်း ရှိသော၊
ဖက်ပြိုင်ခြင်း အကြောင်း ရှိသော၊
အနိုင်လိုခြင်း အကြောင်း ရှိသော၊
လာဘ် လာဘ၏ တည်ရာ

စည်းစိမ်၏ တည်ရာ
အထင်ကြီးခြင်း၏ တည်ရာ
ထောင်လွှားခြင်း၏ တည်ရာ
တန်ခိုး အာဏာလျှင် အကြောင်း ရှိသော
ဒေဝဒတ်သည်
သံဃာကို သင်းခွဲပြီးသော အခါ
အဇာတသတ် မင်းသားအား
မတရားသဖြင့် နည်းပေး၍
ဘေးရန်ကြီးစွာ ပြုလတ္တံ့သည်ကို
မြတ်စွာဘုရားသည်
ထင်ရှား ကြိုတင် သိမြင်တော် မူလေ၏။
ထိုအခါ...
သံဃာတော်အား စည်းဝေးစေ၍
ချစ်သားတို့
ရာဇဂြိုဟ် ပြည်သို့ သွား၍
အများပြည်သူ သိအောင်
ဒေဝဒတ်အား ပကာသနီယ ကံဖြင့်
ထင်စွာ ပြုကြကုန်လော့၊
ဒေဝဒတ်သည်
သဘောထား ပြောင်းသွားပြီ၊
သူ ပြုသမျှ
ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံသည်
ဘုရားနှင့်လည်း သဘော မတူ
တရားနှင့်လည်း သဘော မတူ
သံဃာနှင့်လည်း သဘော မတူဟု
ပြည်သူတို့ သိအောင် ကြေညာကြကုန်။
မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားလေလျှင်
သံဃာတို့လည်း ဒေဝဒတ်အား
ပြည်သူများ သိအောင်
ပကာသနီယ ကံကို ပြုကြလေ၏။

ထိုအခါ ရာဇဂြိုဟ် ပြည်သားတို့တွင်
ပညာမဲ့သူတို့က
ဒေဝဒတ် လာဘ်များသည်ကို
ဘုရားက မနာလို၍
ဤသို့ ပြုသည်ဟု ယူကြလေသည်။
ပညာဉာဏ် ရှိသူတို့ကမူကား
မြတ်စွာဘုရားသည်
တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းကို မြင်၍
ဤသို့ ပြုရသည် ဖြစ်လတ္တံ့ ဟု
ကောင်းစွာ ဆင်ခြင်ကြလေသည်။
လောက၌
မသူတော်ကို အထင်ကြီးခြင်း၊
မသူတော် ဝါဒကို အကောင်းမြင်ခြင်း၊
မသူတော် ဝါဒဖြင့် ကြီးပွားလိုခြင်း၊
မသူတော်နည်းဖြင့် အနိုင်လိုခြင်း၊
လာဘ်များသည်ကို နှစ်သက်ခြင်း၊
မတရားသည်ကို ဖုံးကွယ်ခြင်း၊
အင်အား ရှိသူကို မျက်နှာချိုသွေးခြင်း၊
အနာဂတ်ဘေးကို ကြိုမတွေးခြင်း၊
လတ်တလော အကျိုးကိုသာ ကြည့်ခြင်း၊
ဘုရား တရားကိုပင် အထင်သေးခြင်း၊
မိစ္ဆာ အယူကို ကိုးကွယ်ခြင်း
စသော လွဲမှားခြင်းတို့သည်
ကေန် ရှိနေကြသည်သာ။

အခန်း [၈]

ယုတ်ညံ့သော အယူလည်း ရှိ၍၊
ယုတ်ညံ့သော ရည်ရွယ်ချက်လည်း ရှိ၍၊
ယုတ်ညံ့သော အလိုဆန္ဒလည်း ရှိ၍၊

ယုတ်ညံ့သော အကြံအစည်လည်း ရှိ၍၊
ယုတ်ညံ့သော အပြုအမူ၌လည်း
ရဲရင့်သော
အရှက် မရှိသော
မထောက်ထားသော
ဖောက်ပြားသော
ထိုဒေဝဒတ်သည်
ဘုရားကို မနိုင်သောအခါ
အဇာတသတ်ကို အပိုင်ကိုင်၍
ဗိမ္ဗိသာရ မင်းကို သတ်ဖြတ်ရန်
ယုတ်မာသော အကြံကို ပြုပြန်၏။
'အရှင့်သား စဉ်းစားလော့၊
ယခုအခါ လူတို့ အသက်သည်
ကမ်းစပ်မှာ ပေါက်သော သစ်ပင်ကဲ့သို့
အလွန် တိုတောင်း၏၊
သင့် ဖခင်သည် ငယ်သေး၏၊
နုပျိုသေး၏၊
သူ သေမှ သင် မင်းဖြစ်လျှင်
သင့်မှာ စည်းစိမ်ခံဖို့ အချိန်သည်
အလွန် နည်းလှ၏၊
အရွယ်ကုန်မှ မင်းဖြစ်သော်ကား
ပိန်ကြုံ၍ အရသာ မရှိသော
အသားကို စားရသကဲ့သို့၊
ဟောင်းနွမ်း ယိုယွင်း
ရသာ ကင်းသော ထမင်းဟင်းကို
စားရဘိသကဲ့သို့
နှစ်မြို့စလောက် ဝမ်းမြောက်စဖွယ်
ဘယ်မှာ ရှိတော့မည်နည်း၊
ယခု အချိန်လောက်က စ၍
သင် မင်းသား မင်းဖြစ်မှသာ

လောကီစည်းစိမ်ကို
မြိန်မြိန်ကြီး ခံစားရပေမည်၊
သင့်ဖခင်ကို အလျင် ဖယ်ရှား၍
သင် မင်းသား အမြန် မင်းပြုပါ၊
ငါလည်း ယောက်ဖတော် ဘုရားကို
အမြန် ဖယ်ရှား၍
ဘုရား လုပ်တော့အံ့' ဟု ဆို၏။

အခန်း [၉]

မင်းသားကား ပညာ မရှိ၊
တန်ခိုး အာဏာကိုသာ မြင်သည်။
ဒေဝဒတ်ကိုလည်း
မြတ်သော ဆရာဟု ထင်သည်။
အယုံသွင်းခြင်းကို မသိ။
အဖကို သန်လျက်ဖြင့် ပိုင်းဖြတ်၍
အာဏာကို ဓားဖြင့် လုရန် ကြံ၏။
တစ်နေ့သ၌
နေဝင်ခါနီး အချိန်
နန်းတော်၌ ပရိသတ်များ
လစ်လပ်သောအခါ
သန်လျက်ဓားကို
ပေါင်ကြားမှာ ထားလျက်
မင်း အိမ်သို့ ဝင်လေ၏။
တံခါးစောင့် ယောကျ်ားများ မြင်၍
မင်းသားကို ဖမ်း၏။
စုံစမ်း စစ်ဆေးလျှင်
ပေါင်ကြား၌ ဝှက်ထားသော
သန်လျက်ဓားကို တွေ့၏။
စစ်မေးသောအခါ

မင်းအား လုပ်ကြံရန် လာသည်ကို သိ၏။
'ဆရာ ဒေဝဒတ် တိုက်တွန်း၍ ကြံသည်' ဟု
အစစ်ခံလေလျှင်
မှူးမတ်တို့က
မကြံအပ်သည်ကို ကြံသည်၊
ဒေဝဒတ်ကိုလည်း သတ်သင့်သည်၊
မင်းသားကိုလည်း သတ်သင့်သည်၊
သံဃာကိုလည်း သတ်သင့်သည်ဟု
အမျိုးမျိုး ဆိုကုန်ကြ၏။
အချို့ အမတ်များကမူ
'မင်းသားနှင့် ဒေဝဒတ်ကို သတ်သင့်သည်၊
သံဃာနှင့် မဆိုင်၊
သံဃာကို မသတ်သင့်' ဟု ဆိုကြ၏။
တချို့ အမတ်များက
'မင်းသားကိုလည်း မသတ်နှင့်၊
ငါတို့ မင်းမြတ်သည်
သားသတ်မည့် အကြောင်းကို
ဝမ်းတွင်း အောင်းစဉ်ကပင်
ကြိုသိပြီး ဖြစ်သည်၊
ဘုရင့်ထံသာ ပို့သင့်သည်' ဟု
ဆိုကြပြန်လေ၏။

အခန်း [၁၀]

မင်းကြီးထံမှောက်သို့ ရောက်ကြလေလျှင်
မင်းကြီးက
'ချစ်သား၊ အဘယ်ကြောင့် ငါ့ကို သတ်လိုသနည်း
မေးတော်မူ၏။
မင်းသားက
'မင်း စည်းစိမ်ကို လိုချင်သောကြောင့်

သားမိုက် အဇာတသတ်အား
ဖခင်သည် သနားသော စိတ်
ချစ်သော စိတ်
အမြင့်သို့ တင်လိုသော စိတ်ဖြင့်
ထိန်းနန်း စည်းစိမ်ကို ပေး၏။
မိုက်မဲသော
ဉာဏ် နည်းသော
ပညာ အမြင် ကင်းသော
ကျေးဇူးကို မသိသော
အယူဝါဒများကို စွဲသော
ဆရာများကို ကိုးကွယ်သော
ပညာရှိ သူတော်ကောင်းကို စွန့်သော
တိုင်းပြည် အုပ်ချုပ်တတ်သော
မှူးမတ်များကို ရာထူးမှ ဖယ်သော
မမြှောက်စားသင့်သူကို မြှောက်စားသော
ထို အဇာတသတ် မင်းသည်
မင်း အဖြစ်ကို ရလေလျှင်
ဖခင်ကိုပင် သတိမရ
သူ့အား ချောက်တွင်းသို့ ပို့မည့်
သူ့ဆရာ ဒေဝဒတ်သို့သာ
စိတ် ရောက်၍ နေလေ၏။

အခန်း [၁၂]

တစ်နေ့သ၌
အဇာတသတ်သည်
ဆရာ ဒေဝဒတ်ထံ သွားရောက်ကာ
ဤသို့ ဆိုလေ၏။
'အရှင် ဒေဝဒတ်၊
ယခုအခါ အကျွန်ုပ်မှာ ကိစ္စပြီးပြီ၊

သတ်မည် ကြံစည်ပါသည်' ဟု ဆို၏။
မင်းကြီးကား သား၌ အချစ်ပို၍
တရား၌ အမှန်ကို မမြင်၊
သံယောဇဉ်ကို ရှေ့တန်း တင်၍
ဆင်ခြင်ခြင်းကို ကျော်ပြ၏။
တိုင်းရေးပြည်ရေးကို မတွေး၊
သား စိတ်ချမ်းသာရေးကိုသာ တွေးသည်။
လာမယ့် ဘေးကိုလည်း မမြင်၊
သား၌ ချစ်ခင်စိတ် ပြင်းစွာ
'သားတော်၊ မင်းစည်းစိမ်ကို ပေးလို၍သာ
သင့်ကို ငါ မွေးမြူခဲ့သည် မဟုတ်လား' ဟု
ကရုဏာ စကား ဆို၍
မင်းသားအား မင်းအာဏာကို ပေး၏။
သားကို သုတ်သင်မည် ဆိုသော
မှူးမတ်များအား ရာထူးမှ နုတ်ပစ်၏။
မင်းသားနှင့် အလိုတူသူများကိုသာ
ရာထူး စည်းစိမ် ပေးလေ၏။
လောက၌
မလုပ်သင့်သည်ကို လုပ်၍
လုပ်သင့်သည်ကို မလုပ်ခြင်းလျှင်
ပျက်စီးခြင်း အကြောင်း ဖြစ်သည်ကို
ဤတွင် မြင်ရလေပြီ။

အခန်း [၁၁]

ပေါင်ကြား၌ ဝှက်ထားသော
သန်လျက် ဓားဖြင့်
အဖကို လုပ်ကြံ၍
နန်းရပ် ထီးဖြူကို
လုယူမည် ကြံစည်သော

အရှင့် အရေးသာ လိုတော့သည်'
ဤစကားသည်
ဘုရား၌ အခဲ မကျေသော
ရှင် ဒေဝဒတ်၏ စိတ်ကို
အဆိပ်ပြင်းသော မြွေကို
ပုတ်ခတ်၍ ပါးပျဉ်းထောင်သကဲ့သို့
အဟုန်ပြင်းစွာ ထောင်၍ ထစေ၏။
ကောက်ကျစ်ခြင်း၌ ကျင်လည်သော
ယုတ်မာခြင်း၌ လက်ရဲသော
အခွင့်အခါကို ယူတတ်သော
ထို ရှင်ယုတ် ဒေဝဒတ်လည်း
ဖြားယောင်းသော အကြံဖြင့်
အဇာတသတ် မင်းထံသို့
အလျင်အမြန် ကပ်ပြီးလျှင်
ဤသို့ အကြံ ပေးပြန်လေ၏။
ဒကာတော် မင်းမြတ်၊
သင့်မှာ အကြံပြီးပြီ၊
အရေးကုန်ပြီ ဟု
ဘယ်သို့ ဆိုဘိသနည်း၊
ယခုအခါ သင်၏ အနေသည်
မြွေဟောက်ကို ခါးမှာ ပိုက်သကဲ့သို့
မြေခွေးကို အတွင်းမှာ ဝှက်လျက်
ကြက်အပ်သော စည်ကို လွယ်သကဲ့သို့
အမှု ကောင်းစွာ မပြီးဘဲ
အမှု ပြီးပြီဟု မှတ်သလော၊
သုံးလေးရက် ကြာသည်နှင့်
သင့် ဖခင်သည် သင့်ကို
ဖျက်ဆီး၍ စည်းစိမ်ကို ပြန်ယူလတ္တံ့၊
လူ ဆိုသည်မှာ
ဆင်းရဲခါသာ ကြင်နာသည်၊

ချမ်းသာသော်ကား မုန်းမြဲတည်း၊
ဒကာ မင်းသား
သင် စဉ်းစားလော့။
ထိုစကားသည်
အဓာတသတ်အား များစွာ
ချောက်ချား တုန်လှုပ်စေ၏။
စဉ်းလဲသူသည်
စဉ်းလဲခြင်းကို ယုံလွယ်၏။
လက်နက် ရှိသူသည်
လက်နက်ကို ပို၍ ကြောက်တတ်၏။
စည်းစိမ်ကို တပ်မက်သူအား
စည်းစိမ်ဖြင့် ခြောက်လှန့်သော်
ဆောက်တည်ရာ မဲ့သကဲ့သို့
အဓာတသတ်လည်း
မျက်ကလဲ ဆန်ပျာ
ဗျာပါ သောက ရောက်လေ၏။
အကြံလည်း မရှိ၊
ဉာဏ်လည်း မရှိ၊
အသိလည်း မရှိ၊
သတိလည်း မရှိ၊
အဆင်ခြင်လည်း နတ္ထိ၊
ပကတိ မိုက်မှောင်သူ
အဓာတသတ် မင်းသည်
ဆရာ ဒေဝဒတ်၏ ဖျင်းသိမ် စကားကို
ယုံမှတ် လိုက်စားကာ
'အို ဆရာ ဒေဝဒတ်၊
သို့ဆိုလျှင် အသို့ ကြံရပါမည်နည်း'
ဟု မေးပြန်လေ၏။
ဒေဝဒတ်လည်း ပို၍ ဆိုးသော
အကြံအစည်ကို ပြုပြန်၏။

'ဒကာ မင်းကြီး၊
စိုးရိမ်ခြင်း မကြီးပါလင့်၊
သစ်ပင်တို့သည်
အမြစ် အရင်း အကြွင်း မရှိမှသာ
နောက်တစ်ခါ ပြန်မပေါက်လာနိုင်သကဲ့သို့
ရန်ကို အဆုံးတိုင် ရောက်အောင်
အပြီးအပြတ် ပြုမှသာ
သင့်အဖို့ ချမ်းသာသည် ရောက်ပေအံ့၊
ငြိမ်းချမ်းရေးကို သင် ရှုလော့' ဟု
ဩဝါဒ စကားဖြင့် ဆုံးမလေ၏။
မင်းသားလည်း ဦးနောက် ခြောက်၏။
မည်သို့ ကြံရမည် မသိ ဖြစ်၏။
ကျေးဇူးရှင်ကိုပင်
ရန်သူဟု တလွဲ မြင်လေ၏။
မအပ်သော အကြံကို
မဝံ့မရဲ ကြံ၍ မေး၏။
'အရှင် ဒေဝဒတ်၊
အကျွန်ုပ်သည် ဖခင်ကြီးအား
ဓားဖြင့် သတ်ထိုက်ပါမည်လား'
'မင်းကြီး မသတ်ထိုက်သည် မှန်၏'
'အရှင်ဘုရား
သို့ဖြစ်လျှင် အပြစ်ကင်းသော နည်းဖြင့်
ဖခင်ကို မည်သို့ သေစေပါမည်နည်း'
'မင်းကြီး၊
သင့်၌ အပြစ်လည်း မရှိ၊
အခက်အခဲလည်း မရှိဘဲလျက်
သင့် ဖခင် သေစေသောနည်း ရှိ၏၊
သင့် ဖခင်အား လူသံဆိတ်သော
နှောင်အိမ်၌ ထားပြီးလျှင်
အာဟာရကို ပြတ်စေလျက်

သူ့ အလိုလို သေစေသော်ကား
သင့်မှာ လုံးဝ အပြစ် မရှိ၊
သင့်အား အကုသိုလ်သည် လွတ်၏'
ထိုစကားသည်
အဇာတသတ် မင်းအား
များစွာ အားရှိစေ၏။
ဆရာ၏ အယူဝါဒ အတိုင်း လိုက်နာသော်
သူ့မှာ အပြစ်ကင်း၏ ဟုလည်း ယုံ၏။
ထိုအခါ အမိန့်ကို ထုတ်၏။
'ဖခင် မင်းကြီးအား
နှောင်အိမ်မှာ သွင်း၍
အကျဉ်းထားစေ၊
ငါ၏ မိခင်မှ တစ်ပါး
တခြား လူရှင် မဝင် မမြင်စေရ၊
မည်သူမျှ အာဟာရ မကျွေးစေရ၊
ကျွေးသောသူ ပေးသောသူသည်
မင်းပြစ် မင်းဒဏ် သင့်စေ' ဟု
အာဏာကို မြဲမြံစွာ ထားလေ၏။
ဗိမ္ဗိသာရ မင်းသည်
သား၏ မင်းဖြစ်ခြင်းကို သိမှတ်၏။
'သားတော်ကို ငါသည်
မင်း မြှောက်ပြီးပြီ၊
ငါ့သား စီရင်သော အာဏာသည်
တစ်ချက်လွှတ် တည်စေရမည်၊
ငါသည် မင်း၏ အာဏာကို ရိုသေမည်၊
ငါ့သား စီရင်တိုင်းသာ ငါခံတော့မည်' ဟု
စိတ်ကို ပိုင်းဖြတ်တော်မူလျက်
နှောင်အိမ် အကျဉ်းခန်းသို့
ဝင်ရောက် စံမြန်းတော် မူလေ၏။
မိခင် ဝေဒေဟီ မိဖုရားလည်း

သား၏ မိုက်မဲခြင်း အတွက်
ယူကျုံးမရ ဖြစ်လျက် ဆုံးမ၏။
အဇာတသတ်ကား နားမဝင်၊
မိခင်ကိုပင် လျစ်လျူရှုပြန်လေ၏။

အခန်း [၁၃]

ရတနာ သုံးပါးနှင့်
သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို
ကိုးစားအပ်သည် မထင်။
အကြင် မိစ္ဆာဝါဒ၏ တည်ရာ
ဒုဿီလ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာ
ကိုးကွယ်ရာ ဆရာတင်သော
ဝေဒေဟီ မိဖုရား၏ သား
အဇာတသတ် ဘုရင်သည်
ဖခင်ကို သတ်ချင်ရကား
မိခင်ကိုပင် နောင်အိမ်တွင်းသို့
ဝင်ထွက်ခြင်းကို တားမြစ်ပြန်၏။
ရက်စက်သော သား၏
ကြမ်းတမ်းသော အပြုအမူ
ယုတ်မာသော အကျင့်စရိုက်
ပြင်းထန်သော အမိန့်အာဏာ
မလိမ္မာသော အတွေးအခေါ်
မကျွမ်းကျင်သော လူ့သဘော
မအပ်စပ်သော အဆောင်အရွက်
မရှုမြင်တတ်သော အကျိုး အပြစ်
မဆင်ခြင်တတ်သော စိတ်နှလုံး
မသုံးအပ်သော နှုတ်ဝါစာသည်
ဝေဒေဟီ မိဖုရားအား
များစွာ နှိပ်စက်ကြကုန်၏။

မိဖုရားလည်း
နောင်အိမ်သို့ ဝင်ခွင့် မရသော်
နောင်အိမ် သံတံခါး၌
ရပ်တည်လျက်သာ
သားကို အချစ် လွန်သော
သား၌ အပြစ် မမြင်သော
သားအား အာဏာ ပေးသော
သား လုပ်သမျှကို ငုတ်တုတ်ခံသော
သား ညှဉ်းသမျှကို လည်စင်းခံသော
သား ယုတ်မာသမျှကို
သည်းခံရှာသော
ဗိမ္ဗိသာရ မင်းကြီးကို
အပြစ် ဆိုလိုသော စိတ်သည် ဖြစ်၏။

အခန်း [၁၄]

မင်းကြီးကား မတုန်လှုပ်
လုပ်ချင်ရာ လုပ်
ယုတ်မာသောသူ
နှိပ်စက်မှုလည်း
ကြည်ဖြူစိတ်က
လုံးဝ မကွက်
စိတ် မပျက်ဘဲနှင့်
ပြုနိုင်ခဲ့သော ခန္တီကို
ကြာရှည်အောင် မွေး၍ ခံ၏။
အာဟာရကို မရသော်လည်း
သည်းခံခြင်းဖြင့်
နောင်အိမ် ကြမ်းခင်းပေါ်မှာ
စင်္ကြံ သွား၍သာ
မဂ်ဖိုလ် ချမ်းသာဖြင့်

မသိမသာ နေပြန်၏။
ကျေးရွာရှင်ကို
မသေမချင်း
ညှဉ်းဆဲ သတ်ဖြတ်ချင်သော
မင်းယုတ် အဇာတသတ်လည်း
ထပ်တလဲလဲသာ
အာဏာကို ဆင့်ကဲ ပြပြန်၏။
မင်းချင်းတို့အား
ခမည်းတော် သေပြီလား မေးပြန်၍
မသေကြောင်း၊
ရှေးကထက်ပင်
ယခု မြင်ရ တင့်တယ်လှသည်
လျှောက်ဆိုသည်ကို
ကြားရလေလျှင်
မရွှင်စိတ်ဝမ်း
မချမ်းမသာ ဖြစ်ပြန်၏။
'ငါ့ ဖခင်သည်
သို့စင် ချမ်းသာအောင်
အဘယ် အာဟာရဖြင့်
မျှတ၍ နေသနည်း'
'တစ်စုံ တစ်ခုကိုမျှ
မမှီဝဲရပါ၊
စင်္ကြံ ကြွခြင်းဖြင့်သာ
မျှတ နိုင်ပါသည်' ဟု
လျှောက်ထား ကြသည်တွင်
အဇာတသတ်လည်း
စိတ် မချမ်းသာ ဖြစ်ပြန်၏။
'သို့ဖြစ်လျှင် ငါ့ ဖခင်ကို
အရှင် လတ်လတ်
ခြေဖဝါးကို

ဓားဖြင့် မွှန်း၍
ဆားခတ် မီးကင်စေ'
မသေ သေအောင်သာ
ကြံဆောင်ကာ သတ်လေသည်။

အခန်း [၁၅]

သောတာပန် မင်းကြီးလည်း
ဝဋ်ကြီး၍သာ ခံရသည်၊
သား၏ ယုတ်မာ ရက်စက်ခြင်းကို
ခံပြင်းသော စိတ် မရှိ၊
ရတနာ သုံးပါးကို
အာရုံ စိတ်မှာ ထား၍သာ
စုတိစိတ် ကျသွားလေသည်။
ထိုနေ့မှာပင်
ဘုရင် အဇာတသတ်မှာ
သားဦး ရတနာ ရသည်။
ဖခင် ဆုံးကြောင်း သဝဏ်စာနှင့်
သားဦး မွေးကြောင်း သဝဏ်စာ
တခါးဝမှာ ဆုံသည်။
မင်းချင်းတို့လည်း
မင်းကြီးအား မင်္ဂလာ သတင်းကို
ဦးစွာ ကြားစေသည်။
ဥဒယ ဘဒ္ဒ
သား၏ အကြောင်း သတင်းကောင်းကို
အဇာတသတ် ကြားလေလျှင်
ချစ်ခြင်း အဟုန်သည်
အလုံးစုံသော ရိုးတွင်းခြင်ဆီထိ
ရောက်လေ၏။
ထိုအခါမှ

ကိုယ်ချင်းစာ နှလုံးသားသည်
သူ့ထံပါးသို့ ရောက်၏။
ငါ့ ဖခင်လည်း
ငါ့ကို ဤတူ
ချစ်ကြည်ဖြူလေလိမ့်လား အတွေးများဖြင့်
မိခင်အား မေးချင်စိတ် ဖြစ်၏။
မိခင့်ထံပါး အရောက်သွား၍ မေး၏။
'အို မိခင်၊
အကျွန်ုပ်မှာ ယခုအခါ
သားဦး ရတနာ ရပါပြီ၊
အကျွန်ုပ်၏ စိတ်မှာ
ချစ်ခြင်း ဝေဒနာသည်
ပြင်းစွာ ခံစားရပါသည်၊
အကျွန်ုပ်၏ ဖခင်သည်
အကျွန်ုပ် နည်းတူ
သား၌ ချစ်ခြင်း ဖြစ်ဖူးပါသလား'
မိခင်လည်း
နှလုံးကွဲဖြင့် ချုံးပွဲချကာ
ရင်နာ ခံပြင်းစွာ ဆိုသည်။
'ဟယ် မင်းယုတ် မင်းမိုက်၊
သင့်ကိုယ်၌ ဖြစ်သော
ချစ်ခြင်း မေတ္တာသည်ကား
အတုမျှသာ၊
သင့် ခမည်းဖခင် ပီယ စေတနာမှာ
နှိုင်းယှဉ်စရာ မရှိပါ၊
သင်သည် အမိ ဝမ်းမှာ
အောင်းစဉ် အခါကပင်
သင့် ခမည်းဖခင်၏ ညာလက်ရုံးမှ
သွေးကို ဖောက်၍ သောက်ဖို့
ချင်ခြင်းတပ်၍ တောင်းခဲ့သည်၊

ငါ့မှာ မတင်ဝံ့၊
မစားနိုင် မစက်နိုင် မှိုင်ငိုင်သည်တွင်
နင့် ဖခင်သည်
သူ၏ လက်ရုံး သွေးကို
ဖောက်၍ သောက်စေပါသည်၊
ပညာရှိတို့က
ဝမ်းထဲက သူငယ်သည်
အဖကို သတ်လိမ့်မည်
နိမိတ် ဖတ်ခဲ့ကြသည်၊
အဖ သတ်မည့် သားကို
ငါကား မမွေးလို၊
တကယ်ဆိုလျှင်
သင် အသက် ရှင်လာခြင်းသည်
သင့် ဖခင်ကြောင့် ဖြစ်သည်၊
ဟိုစဉ်ကပင် သူ သတ်လျှင်
သင် သေပြီး ဖြစ်လိမ့်မည်၊
သို့ကို စင်လျက်
အမျက်မရှိသော သင့် အဖသည်
သား သတ်လျှင် သေပါစေ၊
မွေးလာမည့် သား၏
မျက်နှာကိုသာ မြင်လိုသည် ဆို၍သာ
လောကမှာ
သင် လူဖြစ်၍ လာရသည် မှတ်'

အခန်း [၁၆]

မိခင် ဝေဒေဟီသည်
နှာကျင်သော နှလုံးကို
ဆို့နစ်သော ရင်မှာ ထားလျက်
ကြေကွဲသော စကားကို

ရပ်မနား ဆိုလေ၏။
'ဟယ် မင်းယုတ်၊
ဤလူ့ပြည်မှာ
နင် လူဖြစ်၍ လာစဉ်က
နင့် ဖခင်သည်
ဝါဠမ်းကို ဆီထိဘိသကဲ့သို့
ပီတိ ပြန့်ပွားလျက်
အစားကိုမျှလည်း မသိ၊
အအိပ်ကိုမျှလည်း မမင်၊
ကြင်နာသော စိတ်တစ်ခုတည်းဖြင့်
ဖက်လဲ ဖက်ယမ်း မီးနေနန်းမှာ
ပင်ပန်းကြီးစွာ စောင့်ရှာသည်၊
သင် ငယ်စဉ်အခါ
လက်မမှာ ခူနာ ပေါက်၍
ဆောက်တည်ရာ မရ
ပြည်ကိုက် လှသည်ကို
သင့်အဖ မင်းကြီးသည်
သင့်လက်မကို ခံတွင်းမှာ ငုံလျက်
ပြည်ကို ယူ၍ မျိုရှာသည်၊
အတု မရှိသော အချစ်ဖြင့်
ရစ်ဖွဲ့ ချီးမြှင့်သော
မွေးသဖခင် ကျေးဇူးရှင်ကို
နင် မင်းယုတ် သတ်ရက်သည်
နင့်ထက် ယုတ်သူ ဤဇမ္ဗူမှာ
အတူ ရှိပါဦးမည်လော'

အခန်း [၁၇]

အရွယ်လည်း ငယ်စဉ်
အသိလည်း မကြွယ်သေး

နည်းပေးသော ဆရာလည်း မကောင်း
ထုံးဟောင်း သာဓကလည်း မရှိ၍
မိုက်မှားသည့် လမ်းဖြင့်
ဆိုးသွမ်းသည့် အကျင့်ကို
ကျင့်ပင် ကျင့်ငြား
ထို မင်းသားကား
ယုံကြည်ဖွယ် စကားကို
မိခင်ထံမှ ကြားသည်နှင့်
သူ့ နှလုံးသားမှာ
ကိုယ်ချင်းစာတရား ပေါ်သည်။
စိတ်ထား ပြောင်းသည်။
မကောင်းမှန်း သိလျှင် ပယ်သည်။
မဟုတ်မှန်း သိလျှင် ရှောင်သည်။
မမှန်မှန်း သိလျှင် စွန့်သည်။
မသင့်မှန်း သိလျှင် မယူတော့။
အပြစ် မရှိသော သခင်
အကြင်နာ အားကြီးသော အဖ
မေတ္တာ ထားသော ကျေးဇူးရှင်
အပြစ် မတင်သော သူတော်ကောင်း
စိတ်ကောင်း ရှိသော အရိယာ
သည်းခံရှာသော ဗိမ္ဗိသာရ
ထိုမျှ ချစ်ခင်တတ်သော မွေးသူ
တုနိုင်ဖွယ် မရှိသော မင်း
အခြင်း ခပ်သိမ်းဖြင့်
မစိမ်းကားသင့်သော သူအား
ဆရာ့ စကားကို ယုံစား၍
မင်း စည်းစိမ်ကို တပ်မက်၍
မိစ္ဆာဝါဒကို အကောင်း ထင်၍
သမ္မာ ဒိဋ္ဌိကို ပယ်၍
လက်နက်ကို အားကိုး၍

အာဏာကို ကိုးကွယ်၍
အနတ္တကို အတ္တ မြင်၍
မဆင်ခြင် မစဉ်းစား
ပြစ်မှားကြီး ပြစ်မှားခဲ့ပုံ
အလုံးစုံ ဖြစ်ရပ်ကို
အဇာတသတ်လည်း
ပြန်လည် သုံးသပ်လျှင်
နှလုံးပြတ်မျှ ခံစားရ၏။
'ငါ့ ခမည်းတော်ကို
နှောင်အိမ်မှ လွှတ်စေ'
အာပတ် ဖြေ၍
လွှတ်လပ်ခွင့် အမိန့်ကို
မသင့်သော အချိန် ရောက်မှ
ထုတ်ပင် ထုတ်ငြားသော်လည်း
ခံစားခွင့် ရှိသူမှာ မခံစားရ။
မိုးလွန်မှ ထွန်ချမိပြီ။
မွေးဖခင် မင်းကြီးသည်
ကံကုန်ခဲ့ပြီးပြီ။
အချိန်နှောင်းမှ
မျိုးစေ့ချ၍
အပင် စိုက်လည်း အသီး မသီး၊
အချည်းနှီး ဖြစ်အင်ကို
အဇာတသတ်မင်း မြင်သော်
ငါကား မပြစ်မှားထိုက်
မကျူးလွန်ထိုက်သည်ကို
ပြစ်မှား ကျူးလွန်ခဲ့မိပြီဟု
ကြီးစွာ နောင်တ
သံဝေဂ ပြင်းစွာ ရ၏။
စံရသော မင်းစည်းစိမ်နှင့်
ခံရသော သံဝေဂကား

မျှပင် မမျှနိုင်၊
သည်းတွင်း လှိုက်ဆူ
အိုက်ပူ ပင်ပန်းလျက်
ယူကျုံးမရ ဖြစ်ရသည်။

အခန်း [၁၈]

အမတ်တို့က
'အရှင် မင်းကြီး၊
ခု အချိန်ကျမှ
အရှင် ဒိုကြွေး တသသော်လည်း
မရနိုင်ပါပြီ၊
အရှင် နှိပ်စက်သည်ကို
စိတ်ကွက်ခြင်း မရှိ
ပကတိ တည်ငြိမ်စွာ
ခံယူ၍ သေရှာသော
ခမည်းတော်၏ အလောင်းကို
ကောင်းစွာ သင်္ဂြိုဟ်ခြင်းဖြင့်သာ
ကျူးလွန်ထားသော အပြစ်များမှ
ကင်းလွတ်သော် ကင်းလွတ်ရာသည်၊
ယခုကျမှ
အဖ ကျေးဇူး အထူးသိလည်း
အချည်းနှီးသာ ဖြစ်ပါပြီ' ဟု
လျှောက်တင် ဆုံးမကြ၏။
အဇာတသတ်လည်း
အဖ သေဆုံးမှသာ
အဖ တန်ဖိုးကို သိသည်။
သိသည် ဆိုလည်း
အပြီး သိသည် မဟုတ်၊
ခွေးမြီးကောက်ကို

ကျည်တောက်စွပ်သကဲ့သို့
ခေတ္တ သိသော အသိသာ ဖြစ်၏။

အခန်း [၁၉]

အဇာတသတ် နှလုံးမသာ
ညှိုးငယ်ရှာကြောင်းကို
ဆရာ ဒေဝဒတ် ကြားလျှင်
လျှင်လျှားစွာ သွား၍
များစွာသော ပရိယာယ်ဖြင့်
အဇာတသတ်အား
ဖြေဖျောက်ဖို့ ပြောဆိုပြန်၏။
အဇာတသတ်လည်း
စိတ်အား ငယ်သည်ကို
မာန်တင်း ခုခံ၍ ဆို၏။

'အရှင် ဒေဝဒတ်၊
အကျွန်ုပ်မှာ ကိစ္စပြီးပြီ၊
အရှင့် အရေးသာ ကျန်တော့သည်၊
အရှင်ဘုရား ဖြစ်အောင် လုပ်ပါဦး'

ဤသို့ ဆိုသော်
ဒေဝဒတ်လည်း ဆို၏။

'မင်းကြီး၊
ယောက်ဖတော် ဗုဒ္ဓကို
လုပ်ကြံရန် အရေးကိစ္စတွင်
သတ္တိ ရှိသော ယောက်ျား
သုံးကျိပ် နှစ်ယောက် လိုပါသည်'

'အရှင်ဘုရား၊
အလိုရှိတိုင်းသော ယူတော်မူ'

ဒေဝဒတ်လည်း ယောကျ်ားတို့ကို
သူ့ကျောင်းသို့ ခေါ်ပြီးလျှင်
တစ်ဦးသော သူကို
သင်ကား ဤခရီးဖြင့် သွား၍
ဘုရားကို သတ်ပြီး ပြန်ခဲ့
ဟု အမိန့်ပေး၏။
ထို့နောက် အဆင့်ဆင့်သော
ယောကျ်ားတို့ကို
သင်တို့က ဤခရီးဖြင့် သွား၍
ဘုရားထံမှ ပြန်လာသော
ယောကျ်ားတို့ကို သတ်လေ။
ဤသို့ စေ၍
ဘုရားရှင်အား သတ်သူ
မထင်ရှားအောင် ပြုပြန်လေ၏။

အခန်း [၂၀]

အဇာတသတ် မင်း၏ ဆရာ
ရှင်ဒေဝဒတ်လည်း
တပည့် မင်းဖြစ်လျက်
မိမိ ဘုရား မဖြစ်သေးသော်
ရမွက်ကြောင့် အရှက် ရလေ၏။
ကဲ့ရဲ့ဖွယ် ဖြစ်၏။
ဘုရားဖြစ်ရန် ဝေးစွ
အရိယာ မဂ်ကိုပင် မရနိုင်။
အစွမ်းမဲ့သော အဖြစ် ပေါ်၏။
မာန်ကြီး၍ ကြံစည်သမျှ

အလဟဿ ဖြစ်၏။
ရက်စက်သော လက်ဖြင့်
ဗုဒ္ဓ၏ အသက်ကို
ဖျက်ဆီးရန် ကြံပြန်၏။
မြားဖြင့် ပစ်၏။
မြား မရောက်ဘဲ
လမ်းမှာ ပျောက်၏။
မြားပစ်သော သူယောက်ျားသည်လည်း
ဘုရားထံပါးမှာ သရဏဂုံ တည်လျက်
ဥပါသကာ ဖြစ်သွား၏။
လူဖြင့် သတ်၍ မအောင်သော်
ကျောက်မောင်း ဆင်၍ သတ်ပြန်၏။
ကျောက်ဖြင့် သတ်၍ မသေသော်
ဆင်ဖြင့် တိုက်၍ သတ်ပြန်၏။
တိရစ္ဆာန် ဆင်လည်း မရ၊
ဘုရားနှင့် ကျလျှင်
ဝပ်စင်း ခယလေသည်။
သို့ပါလျက်လည်း
ဒေဝဒတ်ကား လက်မကုန်သေး။
မြေတွင်း နက်သော် အဆုံး ရှိသည်
မိုက်တွင်း နက်သော် အဆုံး မရှိ။
မှားမိတိုင်းသာ
ထပ်ခါတလဲ
မှားမြဲ ထုံးစံ ရှိလေသည်။
ဘုရား၏ အသက်ကို
ဖျက်ဆီးခြင်းငှာ
မစွမ်းသာသော်
သံဃာကိုလျှင်
သင်းခွဲချင်စိတ် ဖြစ်ပြန်သည်။
မကောင်းမှု ကံလည်း

မျက်မှောက်မှာပင်
အကျိုးထင်၍
ဒေဝဒတ်ကို နှိပ်စက်ပြီ။
သောတာပန် မင်းမြတ်
ဗိမ္ဗိသာရကို သတ်သည်မှ
ဘုရားကို နာဠာဂီရိ
တောင်ရှိ ဆင်ကြီးကို
လွှတ်ပြီး သတ်ပုံ
အလုံးစုံသော သတင်းစကား
ပြည်သူကြားမှာ ပွားများသော်
ဒေဝဒတ်နှင့် အပေါင်းပါတို့
ဆွမ်းငတ်သည့် အဖြစ်သို့ ရောက်၏။
ထိုအခါ ဒေဝဒတ်တို့
အရပ်တကာသို့ လှည့်လည်၍
အရှက် မရှိ
ဟိုမှာ ဒီမှာ
လိုက်တောင်း၍သာ
စားသုံးရရှာသည်။
ထိုသတင်းလည်း
ဘုရားထံသို့ ရောက်၏။
ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက
ရဟန်းသည်
မဖိတ်သော ဒကာ၌
မတောင်းခံအပ်၊
တောင်းခံသော် အာပတ်သင့်စေ
မိန့်တော်မူ၍ ပညတ်လေသည်။
ဒေဝဒတ်သည်
အဆုံးစွန်သော အကြံဖြင့်
သံဃာကို သင်းခွဲဖို့
ကြံစည် အားထုတ်ပြန်၏။

ဘုရားထံသို့ သွား၍
ပြင်းထန်သော သိက္ခာပုဒ်များကို
ပညတ်ရန် တောင်းဆိုပြန်သည်။
ရဟန်း ဟူသည်
ရွာနီးကျောင်းမှာ မနေရ၊
တောတောင်မှာသာ နေရမည်၊
ရဟန်း ဟူသည်
ပို့သော ဆွမ်းကို မစားရ၊
ခံသော ဆွမ်းကိုသာ စားရမည်၊
ရဟန်း ဟူသည်
လှူသော သင်္ကန်းကို မဝတ်ရ၊
ပံ့သကူ သင်္ကန်းကိုသာ ဝတ်ရမည်၊
ရဟန်း ဟူသည်
ရုက္ခမူသာ နေရမည်၊
ဆောက်သော ကျောင်းမှာ မနေရ၊
ရဟန်း ဟူသည်
ငါး အမဲကို မသုံးဆောင်ရ၊
သက်သတ်လွတ်သာ သုံးဆောင်ရမည်
စသည် အပြား
ငါးပါးသော သိက္ခာပုဒ်ကို
ချက်ချင်း ပညတ်ရန်
အခမ္ဘ တောင်းဆိုလေ၏။
မြတ်စွာဘုရားလည်း
ဒေဝဒတ်၏
လှည့်ဖြားလိုသော ထိုစကားသည်
သာသနာတော် ရှည်မြဲကြောင်း
ကောင်းမြတ်သော စကား မဟုတ်၊
ဆင်းရဲ လွတ်မြောက်ကြောင်း
ကောင်းမြတ်သည်ကား
မဈ္ဈိမ ပဋိပဒါ တရားသာ

ငါ့ဘုရား ဟောထားပြီးပြီ၊
သာသနာမှာ လွတ်လပ်ခွင့် ရှိသည်၊
သံဃာသည်
တောမှာ နေလို နေ၊
ရွာမှာ နားလို နား၊
ဆွမ်းခံ စားလိုစား၊
ပံ့သကူ ဝတ်လိုဝတ်၊
ရက္ခမူ ရူတင် ဆောင်လိုဆောင်၊
အစွန်း သုံးပါးမှ
စင်ကြယ်သော အသားကို
စားလိုက စားနိုင်သည်ဟု
အပြီးအပြတ် မိန့်တော်မူ၏။
ဒေဝဒတ်သည်
ထိုစကားဖြင့်
ဘုရားကို အပုပ်ချ၏။
ဗုဒ္ဓသည် နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း
အကျင့်ကောင်းကို မကျင့်ဟု
စွပ်စွဲလျက် သံဃာကို သင်းခွဲ၏။
အဂ္ဂသာဝက နှစ်ပါးလည်း
ဂယာသီသသို့ သွား၍
ဒေဝဒတ် စကားကို
နားယောင်သော ဝေသာလီမှ
ရဟန်း ငါးရာတို့အား
တရားဟော၍ ဆောင်ယူလေ၏။
ဒေဝဒတ် နောက်လိုက်များသည်
အဂ္ဂသာဝကတို့၏ နောက်သို့
ဆရာကို ထား၍
လိုက်ပါ သွားကြလေသည်ကို
ဒေဝဒတ် မြင်လေလျှင်
သွေးပွက်ပွက် အန်လေ၏။

ကျူးလွန်သော အပြစ်ကား
များလှပြီ ဖြစ်၏။
အဆုံး ကာလဝယ်
ဒေဝဒတ်လည်း
မြေမျိုခြင်းဖြင့်သာ
အဆုံးသတ်ရသည်။

အခန်း [၂၁]

အဇာတသတ်ကား
အဖကို သတ်ပြီးသည်မှ၊
မိမိမှာ သား ရပြီးသည်မှ၊
မိခင်၏ ပြစ်တင် စကားကို
ကြားနာ ရပြီးသည်မှ
နောက်ကာလဝယ်
မင်း စည်းစိမ်မှာ နေရလည်း
နောင်အိမ်မှာ နေရသကဲ့သို့
လွတ်လပ်သော စိတ် မရှိ၊
ကျဉ်းကျပ်သော စိတ်သာ ရှိ၏။
အိပ်ပျော်တိုင်းမှာ
ရက်စက် သတ်ဖြတ်ပုံများကိုသာ
မြင်မက်လေသည်။
တုန်လှုပ် ချောက်ချား စိတ်များ ဖြစ်ပွား၍ နေစဉ်
ဒေဝဒတ် သူ့ဆရာကို
မြေက မျိုဝါးကြောင်း ကြားလျှင်
ငါလည်း ဒေဝဒတ် စကားကြောင့်
ဘုရားသခင်ကို ပြစ်မှားမိသည်၊
ငါ့အားလည်း မြေမျိုတော့မည်ဟု
ကြီးစွာ ကြောက်လန့် တုန်လှုပ်၏။
အဇာတသတ်ကား

ငယ်စဉ်မှာ အမှား များသော်လည်း
ကြီးသောအခါ အမှားကို မြင်၏။
အမှန်ကိုလည်း ဆင်ခြင်တတ်၏။
သက်ဆုံးတိုင်အောင်
မိုက်တွင်း နက်သူ မဟုတ်။
မိမိအား တရားမှန် ပြမည့်
ကိုးကွယ်ရာ ဆရာကို ရှာသည်။
ဇီဝက ဆေးဆရာက
အဇာတသတ် မင်းကို
ဘုရားရှင် ထံတော်ပါးသို့ ခေါ်သွားသည်။
ဘုရားထံသို့ ရောက်သော်
ဒေဝဒတ် သင်ကြားထားသော
အယူမှား သံသယကို ပယ်ရန်
အဇာတသတ် မင်းလည်း
ဘုရားရှင်ကို ပုစ္ဆာ များစွာ
မေးမြန်းခဲ့ပါသည်။
မြတ်စွာဘုရားလည်း
အဇာတသတ်အား
သနား ကြင်နာသော စိတ်ဖြင့်
သာမညဖလ သုတ်ကို
ဟောတော်မူလေသည်။
ထိုစကားသည် ထင်ရှားသည်။
အနှစ်သာရကို ယူသော်
ဗုဒ္ဓရှင်၏
လောကီ အာရုံ ကာမဂုဏ်ကို
စွန့်ခွာ ပယ်လှန်သော
ရဟန်းပြုခြင်း အကျင့်သည်
လောကီ အကျိုးအားဖြင့်
မည်သို့ ထင်ရှား ရှိပါသနည်းဟု
အဇာတသတ်မင်း မေးသည်။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း
လူ့ဘောင် လောက ကာမဂုဏ် ဘဝကို
စွန့်၍ ရသော ရဟန်း ဘဝမှာ
လောကီ အကျိုးများ
ထင်ရှားရှိပုံ အလုံးစုံကို
အကုန်အစင် သိမြင် ထင်ရှား၍
အဇာတသတ် သဒ္ဓါ ပွားအောင်
သာမညဖလ သုတ်အားဖြင့်
ဟောကြားတော်မူသည်။
မသိ၍သာ မှားခဲ့ပါသည်၊
သိသောအခါ အမှန် ပြင်ရန်
ဝန်လေးခြင်း ကင်းသော
ထူးမြတ်သော အဇာတသတ်လည်း
ဘုရားသခင်ကို
ကြည်ညိုသောကြောင့်
သာသနာတော်မှာ
ကြီးမားသော ဥပါသကာမင်း
ဖြစ်လေ၏။
ပထမ သင်္ဂါယနာ၏
ဒါယကာ မင်း ဖြစ်လေ၏။
အဇာတသတ်ကား
အဖကို သတ်သူ အဖြစ်
အမှား ပြုခြင်း၌
လွန်စွာ ထင်ရှားသကဲ့သို့
ဘုရားသခင်ကို
အလွန်အမင်း ကြည်ညိုသူ အဖြစ်
ပထမ သင်္ဂါယနာတင် မင်း အဖြစ်
အမှတ်ပြုခြင်း၌လည်း
လွန်စွာ ထင်ရှားလေပြီ တကား။

ကံအကျိုးပေးကို နားလည်ခြင်း

အကြင်သူသည်
ဘဝ၏ အစိပ္ပာယ်ကို
သိလို အားထုတ်လျှင်
'ကံ'၏ အဓိပ္ပယ်ကို
သိအောင် အားထုတ်အပ်၏။
အကြင်သူသည်
ဘဝ၏ တန်ဖိုးကို
ရှာလို အားထုတ်လျှင်
'ကံ'၏ အကျိုးပေးကို
သိအောင် အားထုတ်အပ်၏။
အကြင်သူသည်
ဘဝ၏ အနှောင်အဖွဲ့ကို
လွတ်လို အားထုတ်လျှင်
'ကံ'၏ အစွဲအလမ်းကို
သိအောင် အားထုတ်ရာသည်။

အကြင် အတွေးဉာဏ် ရှိသော
ပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်သည်
ဘဝ၏ အခြင်းအရာကို
ဆင်ခြင်လေ့ ရှိကုန်၏။

လူ့ဘ၀၀ယ်
လူ ခပ်သိမ်းတို့သည်
လူ ဖြစ်ခြင်း တူကြပါလျက်
အဘယ် အကြောင်းကြောင့်
ဘ၀ အရချင်း မတူ ဖြစ်ကြသနည်း။
မိလိန္ဒ မင်းသည်
ထို ပုစ္ဆာကို မေးဖူးလေသည်။
အရှင်ဘုရား ...
အဘယ် အကြောင်းကြောင့်
လူ ခပ်သိမ်းတို့သည်
ဘ၀၀ယ် အရ မတူကြပါသနည်း။
အချို့သည် အသက် တိုကြကုန်၏။
အချို့သည် အသက် ရှည်ကြကုန်၏။
အချို့သည် အနာ များကြကုန်၏။
အချို့သည် အနာ မရှိကြကုန်။
အချို့သည် အဆင်း လှကြကုန်၏။
အချို့သည် အဆင်း မလှကြကုန်။
အချို့သည် တန်ခိုး ကြီးကြကုန်၏။
အချို့သည် တန်ခိုး မရှိကြကုန်။
အချို့သည် ဥစ္စာ များကြကုန်၏။
အချို့သည် ဥစ္စာ နည်းကြကုန်သည်။
အချို့သည် အမျိုး မြတ်ကြကုန်၏။
အချို့သည် အမျိုး ယုတ်ကြကုန်သည်။
အချို့သည် ပညာ ရှိကြကုန်၏။
အချို့သည် ပညာ မရှိကြကုန်။
ဤသို့ ဘ၀မှာ
အရချင်း မညီမျှရသည့်
အကြောင်းရင်းသည်
အဘယ် ဖြစ်ပါသနည်း ဘုရား။

ဤမေးခွန်းကို
အချို့သော မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတို့သည်
မျက်မမြင် ဆင်စမ်းသော
ပုဏ္ဏားများကဲ့သို့
ထင်မိ ထင်ရာ
တွေးမိ တွေးရာ
ကြံမိ ကြံရာ
ပြောမိ ပြောရာ
ဘဝမှာ အပြစ် ရှာ၍
ဘုရားသခင်၏ အလိုကြောင့်
ဘဝမှာ အရမညီ ဖြစ်ရသည် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
လူမှု စီးပွားရေးကြောင့်
လူတန်းစား ကွဲပြားမှုကြောင့် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
နိုင်ငံရေး စနစ်ဆိုးကြောင့်
လူတို့မှာ လွတ်လပ်ခွင့် မရခြင်းကြောင့် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
ခေတ်မီ သိပ္ပံ အတတ်ပညာ
နည်းနာကောင်းများ မရှိခြင်းကြောင့် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
မကောင်းသူ ထိပ် ကောင်းသူ ထိပ်ဟု
စိတ်လိုက်မာန်ပါ
ထင်ရာ မြင်ရာ ပြောဆို၍
မိမိ အလိုပြည့်အောင်
လှည့်ပတ် သွေးဆောင်ကြကုန်၏။
မိလိန္ဒ မင်း၏ အမေးကို
ဖြေဆိုရန် အလို့ငှာ
ရှင် နာဂသေနသည်
သဘာဝကိုသာ သာဓက ထား၍
ဤသို့ ဆိုတော် မူလေသည်။
မြတ်သော မင်းကြီး ...
လောက၌ ပေါက်ကြကုန်သော
ခပ်သိမ်းသော သစ်ပင်တို့သည်

အဘယ်ကြောင့် မတူကြကုန်သနည်း။
အချို့ သစ်ပင်တို့သည်
ချဉ်သော အရသာ ရှိကြကုန်၏။
အချို့သော သစ်ပင်တို့သည်
ချိုသော အရသာ ရှိကြကုန်၏။
အချို့သော သစ်ပင်တို့သည်
ငန်သော အရသာ ရှိကြကုန်၏။
အချို့သော သစ်ပင်တို့သည်
ခါးသော အရသာ ရှိကြကုန်၏။
အချို့သော သစ်ပင်တို့သည်
ဖန်သော အရသာ ရှိကြကုန်၏။
အချို့သော သစ်ပင်တို့သည်
စပ်သော အရသာ ရှိကြကုန်၏။
ဤကဲ့သို့ သစ်ပင်တို့၌
ဘဝဝယ် အရ မတူကြခြင်းသည်
အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်သနည်း။
မင်းကြီးသည် ထိုပုစ္ဆာကို
ဦးစွာ ဖြေပါဦးလော့။
ရှင် နာဂသေနလည်း
မိလိန္ဒအား
တရား၏ စင်းစင်း သဘောကို
ထိုးထွင်း၍ သိမြင်စေသောငှာ
ပဋိပုစ္ဆာ ဗျာကရဏဖြင့်
မိန့်ကြားတော်မူလိုက်လေ၏။
မိလိန္ဒသည်
တရား၏ သဘောကို
ပြောသော ခဏမှာပင်
ကောင်းစွာ မြင်လေ၏။
အရှင်ဘုရား ...
တပည့်တော်သည်

တရားကို မြင်အပ်ပါပြီ။
ဤလောကဌ် သစ်ပင်တို့သည်
ဘဝဌ် တွေ့ကြုံရခြင်းကား
သစ်ပင်တို့၏ 'မျိုးစေ့' မတူ၍
ဖြစ်ကြပါကုန်သည် ဘုရား။
မင်းကြီး …
ကော ဓမ္မော ဟူရာဌ်
တရားဟူသည် တစ်သဘောတည်းပင်။
လူ့ဘဝဝယ်
လူခပ်သိမ်းတို့မှာလည်း
ဘဝဝယ် အရ မတူညီဘဲ
အကွဲကွဲ အပြားပြား
ခြားနား နေရခြင်းသည်
၎င်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ရာ
မူလဗီဇ 'ကံမျိုးစေ့' မတူ
တစ်မူစီ ကွဲပြား လာကြခြင်းသည်
ပကတိ အကြောင်း ဖြစ်၏။
ဤစကားကို
ငါသာလျှင် ယခုဆိုသည် မဟုတ်။
မြတ်စွာဘုရား
ထင်ရှား ပွင့်တော် မူစဉ်ကလည်း
သုဘ လုလင်အား
ထိုတရားကို ဟောအပ် ပြီးလေပြီ။

ကံ အကျိုးပေးကို နားလည်ခြင်း [၂]

ကံ၏ ကိစ္စသည်
ဆန်းကြယ်သော သဘော ရှိ၏။

ဆန်းကြယ်သော သဘောမှာ
အသစ် အသစ် ဖြစ်တတ်ခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
ခန့်မှန်းရန် မလွယ်ခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
ကျယ်ပြန့်ခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
များပြားခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
ရှုပ်ထွေးခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
လျှို့ဝှက်ခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
နက်နဲခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
သိခက်ခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
အကောင်အထည် မဲ့ခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
တိုက်ဆိုင်လျှင် ဖြစ်တတ်ခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
ပဋိပက္ခ အသွင်ကို ဆောင်နေခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
အားသာရာသို့ ပါတတ်ခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
ကာလဒေသ အဆုံးအဖြတ်၌ တည်ခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
လုံ့လ၏ အဆုံးအဖြတ်၌ တည်ခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
ဉာဏ်ပညာ၏ အဆုံးအဖြတ်၌ တည်ခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊
မပြတ်သော 'သတိ'သည်သာ
ကံကို ပြုပြင်ရာဝယ်
ကောင်းစွာ အားထားထိုက်သော
အစွမ်းထက်သည့်
လက်နက် ဖြစ်ကြောင်းကို
ကောင်းစွာ မြင်ခြင်းသည်ကား
ကံ အကျိုးပေး သဘောကို
သိမြင် နားလည်ခြင်း မည်ပါသည်။
မမြင်စွမ်းသော်လည်း
ကြီးမားသော အင်အားစုတို့သည်
လောက၌ ကေန် ရှိပါ၏။
သစ်ကိုင်းခြောက် နှစ်ခုသည်
လေ၏ တိုက်ခတ်မှုကြောင့်
အချင်းချင်း ပွတ်တိုက်ကြသောအခါ

မီးသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။
ထို မီးသည် တောတောင်ကို
လောင်ကျွမ်း ပြာကျစေပါသည်။
နေ ပြင်းခြင်း၊
ရွက်ခြောက် ကြွေခြင်း၊
လေ ပင့်ဆောင်ခြင်း၊
သစ်ကိုင်း ပွတ်ခြင်း စသော
အမှု ကံတို့သည်
တောမီးလောင်ခြင်း အကျိုးကို ပေးလေသည်။
မီးခြစ်ထဲမှာ မီးရှိသလား၊
မီးခြစ်ဆံထဲမှာ မီးရှိသလား၊
ယမ်းကော်ပတ်မှာ မီးရှိသလား၊
မီးခြစ်ဆံနှင့် ယမ်းတို့
ပွတ်ခတ်ခြင်းမှာ မီးရှိသလား၊
မီး၏ အခြင်းအရာများ ဖြစ်သော
ထွန်းလင်း တောက်ပခြင်း၊
အခိုးအလျှံ တက်ခြင်း၊
ပူပြင်း လောင်ကျွမ်းခြင်း၊
လောင်စာ ဆိုသော မိမိ၏
မှီတွယ်ရာ ဝတ္ထုကို ပျက်စီးစေခြင်း၊
သို့သော် လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသော
အပူစွမ်းအင်ကို ဆောင်ယူခြင်း
စသော သဘောတို့ကို
မီးခြစ်ထဲမှာ ရှာ၍ မရပါ။
အကြောင်းအခါ၌
မီးခြစ်ခွံသည် လည်းကောင်း၊
မီးခြစ်ဆံသည် လည်းကောင်း
ခြောက်သွေ့သော သဘော ရှိ၏။
အဆံလည်း ပြည့်၏။
အဆံလည်း ကောင်း၏။

ရေလည်း မစို
လေလည်း မတိုက်
ကောင်းစွာ ခတ်လိုက်သောအခါ
ရုတ်တရက် ရှဲခနဲ မြည်လျက်
မီးသည် ပေါက်ပွားလာလေသည်။
ထို မီးသည်ပင်
ပျက်စီးစေလိုသော စေတနာနှင့် ယှဉ်လျှင်
ဖျက်ဆီးခြင်း များစွာကို ပြုနိုင်၏။
ပြုပြင် ဖန်တီးသော စေတနာနှင့် ယှဉ်လျှင်
အကျိုး များစွာကို ပြုနိုင်၏။
ကံသည်လည်း ထို့အတူ ဖြစ်၏။
ခန္ဓာငါးပါးမှာ ကပ်လျက် ရှိ၏။
အကြောင်း တိုက်ဆိုင်သောအခါ
ရုတ်တရက် အကျိုးပေး၏။
အကျိုး ပေးသော အခါ
ကောင်းကျိုးကိုလည်း ပေး၏။
ဆိုးကျိုးကိုလည်း ပေး၏။
ကောင်းသော ကံကို ကုသိုလ်ကံဟု ခေါ်၏။
မကောင်းသော ကံကို အကုသိုလ်ကံဟု ခေါ်သည်။
ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံသည်
သီးခြား မရှိဟု နားလည်ရာ၏။
အပူ (ဥဏှ)နှင့် အအေး (သီတ)တို့သည်
တသီးတခြား မဟုတ်။
တစ်ခုယုတ် တစ်ခုလွန် ဖြစ်၏။
အပူ လွန်လျှင် အအေး ယုတ်၏။
အအေး လွန်လျှင် အပူ ယုတ်၏။
ဤကား ဥတုနိယာမ ဖြစ်၏။
ထိုသဘောကို နှလုံးသွင်းသင့်၏။
ကံသည်လည်း နိယာမတရား ဖြစ်ကြောင်း
မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော် မူပါသည်။

သဘာဝကို စေ့စေ့ ရှုတတ်လျှင်
ကမ္မ နိယာမကိုလည်း မြင်လွယ်ပါသည်။
ပဲကြီးကို ရေစိမ်လျှင်
အချိန်တန်မှ ပွသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊
သစ်ပင်ကို စိုက်လျှင်
အချိန်တန်မှ သီးပွင့်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊
သတ္တဝါကို မွေးဖွားလျှင်
အချိန်တန်မှ အရွယ်ရောက်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊
အတိုင်းအဆ ပမာဏဟု ဆိုအပ်သော
အာကာသ (ဌာန) သဘောနှင့်
အရေအတွက် ပမာဏဟု ဆိုအပ်သော
ကာလ (အချိန်) သဘောတို့သည်
ရုပ်နာမ် ဓမ္မ အားလုံးကို
အဆုံးအဖြတ် ပေးလျက် ရှိ၏။
ကမ္မ နိယာမသည်လည်း
အာကာသ (ဌာန) နှင့် ကာလ (အချိန်) ၏
ဆုံးဖြတ်တတ်သော သဘောကို
လွန်ဆန်ခြင်းငှာ မတတ်သာ။
ထိုသဘောကိုလည်း
ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ် ဟောတော်မူပါသည်။
အာကာသနှင့် ကာလ
သို့မဟုတ်
ဌာနနှင့် အချိန်အားဖြင့်
မိမိပြုသော ကံ၏ အကျိုးပေးပုံ
အလုံးစုံသော သဘောတို့ကို
ဤသို့ ခြင့်၍ နားလည်ရာ၏။
ကံ (ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်) သည်
ယခု ဘဝ မျက်မှောက် ကာလမှာပင်
မုချ အကျိုးပေးသည်လည်း ရှိ၏။
ထိုကံကို 'ဒိဋ္ဌဓမ္မ ဝေဒနိယ ကံ' ဟု ခေါ်၏။

ယခု ဘဝမှာ အကျိုး မပေးသေး၊
နောင်လာမည့် ဘဝမှာသာ အကျိုးပေးသော
ထိုထို ကံမျိုးလည်း ရှိ၏။
ထိုကံကို 'ဥပပဇ္ဇ ဝေဒနိယ ကံ' ဟု ခေါ်၏။
ယခု ဘဝမှာလည်း အကျိုးမပေး၊
နောင်လာမည့် တစ်ဘဝမှာလည်း အကျိုးမပေး၊
နောက်နောင် ကျရာ ကြုံရာ
တစ်စုံတစ်ခုသော ဘဝမှာသာ
အလှည့်အကြိမ် ကြုံခိုက်
အကျိုးပေးတတ်သော ကံမျိုးလည်း ရှိ၏။
ထိုကံကို 'အပရာပရိယ ဝေဒနိယ ကံ' ဟု ခေါ်၏။
အချို့သော ကံတို့သည်
သမ္ပတ္တိ သဘော ဝိပ္ပတ္တိ သဘောကို လိုက်၍
အကျိုး မပေးဘဲ ဆုံးသော ကံလည်း ရှိ၏၊
ထိုကံကို 'အဟောသိ ကံ' ဟု ခေါ်ပါသည်။
အခါတစ်ပါး၌
အရှင် သီရိမာလာ မည်သော မုံရွာ ဆရာတော်က
မုံရွေး ဇေတဝန် ဆရာတော်အား
ကံနှင့် ပတ်သက်သော
အမေး ပုစ္ဆာများကို
ဤသို့ မေးလျှောက် ဖူးပါသည်။
'အရှင်မြတ် ဘုရား၊
ဤလောက၌
အစွမ်း သတ္တိ ဟူသမျှတို့ထက်
ကံစွမ်း သတ္တိက
ပို၍ လွန်ကဲသည်ဟု သိရပါသည်၊
သို့ပါလျက်
ကုသိုလ်ကံသည်
သမ္ပတ္တိ ကာလမှာသာ အကျိုးပေးသည်၊
ဝိပ္ပတ္တိခေတ်နှင့် ကြုံချေသော်

သူ ပြုသော ကံသည်
အချည်းနှီး 'အဟောသိ ကံ' ဖြစ်ရချေအံ့၊
ထိုစကား မှန်ပါက
ကုသိုလ်ကံကို ပြုချေဦး၊
သမ္ဗုတ္တိ ခေတ်နှင့် ကြုံမှ
အကျိုးထူး ခံစားရမည်ကြောင့်
ထိုသူသည် သမ္ဗုတ္တိ ခေတ်နှင့် ကြုံပါစေဟုသာ
အခါခါ ဆုတောင်း၍ နေရချေတော့မည်
သဘောရောက်ရာ လျှောက်တင်ပါသည်၊
မသင့်သော်လည်း ပြင်တော်မူပါ၊
သမ္ဗုတ္တိခေတ်သည်
အဘယ် သဘော ရှိမှ ဖြစ်သည်ကို
ခွဲပြတော်မူပါ၊
ကံ၏ ခေတ်အလိုက် အကျိုးပေးဟန်
အကျိုး မပေးဟန်ကိုလည်း
ဥပမာ သာဓက ထုတ်ဆောင်၍
ရှင်းပြတော် မူပါ ဘုရား' ဟု
လျှောက်ထား တောင်းပန်လေသည်။
ထိုအခါ မုံရွေး ဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားက
သနားသဖြင့် ဖြေတော်မူလေသည်။

ကံ အကျိုးပေးကို နားလည်ခြင်း [၃]

(မုံရွေးဆရာတော်၏ အဖြေ)
ကံသည် အလုပ် ဖြစ်၏။
အလုပ်သည် သုံးမျိုး ရှိ၏။
ကာယကံ အလုပ်လည်း တစ်မျိုး၊
ဝစီကံ အလုပ်လည်း တစ်မျိုး၊

မနောကံ အလုပ်လည်း တစ်မျိုး။
ထိုအလုပ် သုံးမျိုးသည်လည်း
တစ်ဖန် အကျိုး နှစ်မျိုးကို ပေးပြန်၏။
အကျိုး နှစ်မျိုးကား
ကောင်းသော အကျိုးလည်း တစ်မျိုး၊
မကောင်းသော အကျိုးလည်း တစ်မျိုး၊
ယေဘုယျအားဖြင့်
ကောင်းသော (ကုသိုလ်ကံ) သည်
ကောင်းသော အကျိုးကို ပေးသည်။
မကောင်းသော (အကုသိုလ်ကံ) သည်
မကောင်းသော အကျိုးကို ပေးသည်။
ဤသို့ ဆိုသော်လည်း
ကောင်းသော ကံသည်
ကောင်းသော ခေတ်ကာလမျိုးမှာသာ
ကောင်းသော အကျိုးကို ပေးသည်။
မကောင်းသော ကံသည်
ကောင်းသော ခေတ်မျိုးမှာ
မကောင်းကျိုးကို မပေးနိုင်၊
မကောင်းသော ခေတ်မှာသာ
မကောင်းသော ကံ အကျိုးပေးသည်။
ဤစကားကို အလွယ်အားဖြင့်
ဤသို့ နားလည်နိုင်ပါသည်။
အကြင်သူသည် အလုပ်ကို လုပ်၏။
မိမိ အလုပ် အကျိုးပေး မပေးကို
ခေတ်ကာလ အခြေအနေကို သိရာသည်။
ခေတ်ကောင်း (သမ္ပတ္တိခေတ်) ဖြစ်လျှင်
ကောင်းသော အလုပ်များ အကျိုးပေးသည်။
ခေတ်ဆိုး ခေတ်ညစ် ဖြစ်လျှင်
မကောင်းသော အလုပ်မျိုးသာ အကျိုးပေးသည်။
အလုပ်တစ်ခု၏ အောင်မြင်မှုသည်

ခေတ်၏ အခြေအနေပေါ်မှာ တည်သည်။
ဤကား ကံ၏ ဒုတိယ နိယာမတည်း။
ဗုဒ္ဓ၏ ဤဒေသနာတရားကို
ရှိပွား ဆင်ခြင်နိုင်လျှင်
ဘဝ အောင်မြင်ရေး အတွက်
လိုသော ဉာဏ်အမြင်ကို ရလိမ့်မည်။
အကြောင်းသူသည်
ကောင်းသော လူ့ဘဝ (ဂတိ) ကို ရ၏။
ကောင်းသော ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး (ဥပဓိ)ကို လည်း ရ၏။
သို့ရာတွင်
မိမိ စွမ်းသမျှ
မိမိ ဉာဏ် ရှိသမျှ
မိမိ အားထုတ်သမျှ
မိမိ ကြံစည်သမျှ
မိမိ လိမ္မာသမျှ
မိမိ တတ်ကျွမ်းသမျှ
မိမိ ရင်းနှီးသမျှ
အကျိုး ရလိမ့်မည်ဟု
မုချ တွက်၍ မရပါ။
ဤတွင် ခေတ်က စကားပြောသည်။
အကြင် ခေတ်သည်
သမ္ပတ္တိ တက်ခေတ် ဖြစ်၏။
ထိုခေတ်တွင် လူတို့သည်
လုံ့လ ဝီရိယ ရှိကြ၏။
နှုတ်ဖျား ကတိ ရှိကြ၏။
တည်သော နှလုံး ရှိကြ၏။
ရှည်သော မျက်လုံး ရှိကြ၏။
လောက အကျိုး ကြည့်ကြ၏။
အမျိုးချစ်စိတ် ရှိကြ၏။
ပွင့်လင်း အကြံ ရှိကြ၏။

မျှဝေ ပညာ ဖြန့်ကြ၏။
ထောက်ပံ့ ကူညီ ရှိကြ၏။
အပြိုင်အဆိုင် ပြုကြ၏။
မနာလိုစိတ် မရှိကြ။
မုန်းတီး ခါးသီး မနေကြ။
ပိတ်ပင် တားဆီး မပြုကြ။
အကြံအဖန် မလုပ်ကြ။
ကိုယ့်ဖို့ကိုသာ မကြံကြ။
တံစိုးလက်ဆောင် မပေးကြ။
တိုခြင်း လျှိုခြင်း မလုပ်ကြ။
တွန်းမှု တိုက်မှု မပြုကြ။
မုသာဝါဒ မသုံးကြ။
အစွဲဝါဒ မကြိုက်ကြ။
အလွဲသုံးစား မကြံကြ။
အတင်းအကျပ် မလုပ်ကြ။
အလှည့်အပတ် မကျွမ်းကြ။
မယုံ မကြည် မရှိကြ။
မလေးမစား မလုပ်ကြ။
မကြည်မညို မနေကြ။
မထေမဲ့မြင် မပြုကြ။
မလိမ့်တစ်ပတ် မလုပ်ကြ။
နိုင့်ထက်စီးနင်း မကြိုက်ကြ။
ထိုကာလဌ
အုပ်စိုးသော မင်းတို့မှာလည်း
တရားသဖြင့် အုပ်ချုပ်သည်။
သနားသဖြင့် မင်း လုပ်သည်။
စိတ်ထားနှလုံး ကြီးမြတ်သည်။
နေလို လလို ကျင့်ကြံသည်။
ကျောသား ရင်သား မခွဲခြား။
ပညာရှိကို မြှောက်စားသည်။

သူ့ရဲကောင်းကို ထောက်ပံ့သည်။
ပြည်သူ့ဝမ်းကို ဖြည့်တင်းသည်။
ပြည့် အင်အားကို ထူထောင်သည်။
ပြည့် ချမ်းသာကို ဆောင်ရွက်သည်။
လူ့ အခွင့်အရေးကို လေးစားသည်။
ဥပဒေကို စောင့်ရှောက်သည်။
အပိတ်အပင် မရှိ။
အတားအဆီး မပြု။
အချုပ်အချယ် မထား။
အလွဲ အမှား မကျူး။
အနိုင် အထက် မလုပ်။
အတင်း အကျပ် မကြံ။
အစွပ် အစွဲ မခံ။
အမှန် အကန် ပြောသည်။
အကြည် အညို ခံသည်။
အခိုင် အမာ လုပ်သည်။
အယုံ အကြည် ထားသည်။
အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်း ယူသည်။
ကတိ တည်ကြသည်။
စိတ်ချရသည်။
မှီခိုရသည်။
အားကိုးရသည်။
လေးစားရသည်။
မျှော်လင့်ရသည်။
လုံခြုံရသည်။
ဤကား သမ္မတ္တိ ခေတ်၏
ထင်ရှားသော အခြင်းအရာများတည်း။
လူသားတို့မှာ ကံအားလျော်စွာ
သမ္မတ္တိ အခါနှင့် ကြုံလျှင်
ကြီးပွားရသည်။

တိုးတက်ရသည်။
စည်ကားရသည်။
ငြိမ်းချမ်းရသည်။
ချမ်းသာရသည်။
ပျော်ရွှင်ရသည်။
လုပ်တိုင်း ပြီးသည်။
ကြံတိုင်း အောင်သည်။
ဆောင်တိုင်း ရသည်။
ပြောတိုင်း တည်သည်။
မျှော်တိုင်း ဖြစ်သည်။
ပြိုင်တိုင်း နိုင်သည်။
တွေးတိုင်း ပေါ်သည်။
မှာတိုင်း ရောက်သည်။
လိုတိုင်း ပေးသည်။
ပေးတိုင်း မျှသည်။
မျှတိုင်း လောက်သည်။
ဖြန့်တိုင်း စည်သည်။
ချည်တိုင်း ခိုင်သည်။
သွင်းတိုင်း ဝင်သည်။
ဝင်တိုင်း ပြည့်သည်။
မူးယစ်ဆေးစွဲ မမှီဝဲနိုင်။
လက်နက် အားကိုး မစိုးမိုးနိုင်။
ပဒေသာပင်
မြေတွင် ပေါက်သည့်
တက်ခေတ် ရောက်လျှင်
အကုသိုလ်ကံ မရှင်သန်နိုင်။
နှိပ်စက်ကလူ မပြုမူနိုင်။
သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲ မဆင်းရဲနိုင်။
မဟုတ်တမ်းတရမ်း မပြောကြားနိုင်။
သူများ သားမယား မပြစ်မှားနိုင်။

ဓားပြ ခိုးသား မကျက်စားနိုင်။
နိုင်ထက်ကလူ မပြုမူနိုင်။
အမြတ်ကြီးစား မဖောက်ကားနိုင်။
ငတ်မွတ် ခေါင်းပါး မဆိုးဝါးနိုင်။
ရောဂါ ကပ်ဆိုး မကြုံတိုးနိုင်။
ဥတုရာသီ
ချိန်ခါညီလျက်
နွယ်မြက်သစ်ပင်
ဆေးဖက်ဝင်လျက်
စားသုံးသီးနှံ
ရသာမှန်လျက်
လွန်ယုတ်ဖောက်ပြား မရှိငြားလျက်
အတက်ခေတ်မှာ
ကုသိုလ်ကံသာ အကျိုးပေးပါသည်။

ကံ အကျိုးပေးကို နားလည်ခြင်း [၄]

အကြင်သူသည်
ကံ အကျိုးပေးကို သိလိုလျှင်
ကာလ သုံးပါးကို သိအပ်၏။
ကာလ သုံးပါးသော်ကား
အတိတ် ကာလလည်း တစ်ပါး၊
ပစ္စုပ္ပန် ကာလလည်း တစ်ပါး၊
အနာဂတ် ကာလလည်း တစ်ပါး။
တစ်နည်းအားဖြင့်
ကာလ သုံးပါးသည်
အတွေ့အကြုံ သုံးရပ် ဖြစ်သည်ကို
သဘောပေါက်အောင် ဆင်ခြင်သင့်၏။

ကာလ သုံးပါး၏ အတွေ့အကြုံ ဟူသော်ကား
အတိတ်သည် အစွဲအလမ်းတည်း၊
ပစ္စုပ္ပန်သည် အမှတ်သညာတည်း၊
အနာဂတ်သည် မျှော်လင့်ချက်တည်း။
လူသားသည်
အတိတ်ကို စွဲလမ်း၏။
ပစ္စုပ္ပန်ကို မျက်မှောက် ပြု၏။
အနာဂတ်ကို တမ်းတ မျှော်မှန်း၏။
ထိုအခါ
အတိတ်မှာ ပြုခဲ့ပြီး
အတိတ်မှာပင် အကျိုး ထင်သော
ကံကိုလည်း အစဉ် သတိရ၏။
အတိတ်မှာ ပြုခဲ့ပြီး
အတိတ်မှာ အကျိုး မထင်သော
ကံကိုလည်း အစဉ် အောက်မေ့၏။
ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပြုလုပ်သဖြင့်
ပစ္စုပ္ပန်မှာ အကျိုး ရသော
ကံကိုလည်း မြင်သည်။
ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပြုလုပ်သဖြင့်
ပစ္စုပ္ပန်မှာ အကျိုး မထင်သော
ကံကိုလည်း ဆင်ခြင်သည်။
အနာဂတ်မှာ ပြုလုပ်လျှင်
အနာဂတ်မှာ အကျိုး ထင်သော
ကံကိုလည်း မျှော်လင့်သည်။
အနာဂတ်မှာ ပြုလုပ်လျှင်
အနာဂတ်မှာ အကျိုး မထင်သော
ကံကိုလည်း စိတ်ညစ်လေသည်။
ဤသို့ ရအပ်သော
အတွေ့အကြုံကြောင့်
လူသားသည် ကံကို

အစဉ် အံ့အား သင့်၏။
အစဉ် မျက်စိ လည်၏။
အစဉ် ဒွိဟ ဖြစ်၏။
အစဉ် ကြောင့်ကြ နေရ၏။
ကောင်းတာ လုပ်လျှင်
ကောင်းတာ ဖြစ်မည်။
မကောင်းတာ လုပ်လျှင်
မကောင်းတာ ဖြစ်မည်။
တည်ကြည် ဖြောင့်မတ်သော စကား၊
ရိုးသား၍ သန့်စင်သည်။
မပလီ မပလာ
မာယာ ကင်းရှင်း၏။
ဖြောင့်ဖြောင့်စင်းစင်း ရှိသည်။
လောက ညီညာသည်။
ဘဝ ချောပြေသည်။
လူသား ငြိမ်းချမ်းသည်။
သို့ပါလျက်
မျှော်လင့်ချက်က တခြား၊
ဖြစ်ရပ်က တလွဲ၊
အကွဲကွဲ အပြားပြား
ဘာကြောင့်များ ဖြစ်သနည်း။
ကောင်းတာ လုပ်လျက်
ကောင်းတာ မဖြစ်၊
မကောင်းတာ လုပ်လျက်
မကောင်းတာ မဖြစ်၊
မနှစ်သက်စရာတွေ
မဟုတ်တာ လုပ် အဟုတ် ချမ်းသာ
အမှန်သာ လုပ် အဟုတ် ဆင်းရဲ
ဝမ်းနည်းခြင်း အစ
ကြုံကြရတာတွေကို

ဖွေရှာ ဆန်းစစ်လိုလျှင်
ကံကိုပင် မြင်အောင် ကြည့်ကြရမည်။

မျက်မှောက် ဘဝ အကျိုးရသည့်
ဒိဋ္ဌဓမ္မ ဝေဒနီယကံ၊
တစ်ဘဝလွန်မှ အကျိုးရသည့်
ဥပပဇ္ဇ ဝေဒနီယကံ၊
နောင် ဘဝ များစွာ
အလှည့်ကြုံမှ အကျိုးရသည့်
အပရာ ပရိယ ဝေဒနီယကံ၊
ဤကံ သုံးမျိုး အကျိုးပေးဟန်ကား
တက်ခေတ် (သမ္ပတ္တိ အခါ) ကို မီလျှင်
ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးသည်။
ဆုတ်ခေတ် (ဝိပ္ပတ္တိ အခါ) ကို မီလျှင်
ကုသိုလ်ကံ အကျိုးမပေး။
မကောင်းမှုပြု အကုသိုလ် ကံမျိုးကား
ဆုတ်ခေတ်မှာသာ အကျိုးပေး မြန်သည်။
တက်ခေတ် အမှန်
ခေတ်ကောင်းသို့ ရောက်ပြန်လျှင်
ထို အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေး မသန်ပါ။
ကံ အမျိုးမျိုး အကျိုးပေးဟန်မှာ
သမ္ပတ္တိ တရား လေးပါး
ဝိပ္ပတ္တိ တရား လေးပါး
အပြားပြားသော အကြောင်း၌ တည်သည်။

အဟောသိကံ ဟူသော စကား
ကြားဖူးသူ များပါလိမ့်မည်။
ဤလောက၌
ပြုလည်း ပြု၏၊
ဖြစ်လည်း ဖြစ်၏၊

အကျိုး မပေးသော ကံလည်း ရှိ၏၊
ထိုကံကို အဟောသိကံ ခေါ်ရသည်။
ကံ အကျိုး ပေးရန်မှာ
သမ္ပတ္တိ တက်ခေတ် အခါမှာလည်း
အကြောင်း လေးပါး ဆုံစည်းရသည်။
အကြောင်း လေးပါး ဟူသော်ကား
(၁) ဂတိ သမ္ပတ္တိ အကြောင်းတရား၊
(၂) ဥပဓိ သမ္ပတ္တိ အကြောင်းတရား၊
(၃) ကာလ သမ္ပတ္တိ အကြောင်းတရား၊
(၄) ပယောဂ သမ္ပတ္တိ အကြောင်းတရားတည်း။

ဂတိ သမ္ပတ္တိ ဟူသည်
လားရောက်ရာ ဘဝ၏ ပြည့်စုံခြင်းတည်း။
တိရစ္ဆာန် ဖြစ်ရခြင်းသည်
ဂတိ ဝိပ္ပတ္တိ မည်၏။
ဖြစ်ရာ ဘဝ ယုတ်ညံ့ခြင်းတည်း။
လူ ဖြစ်ခြင်း၊ နတ် ဖြစ်ခြင်းသည်
ဂတိ သမ္ပတ္တိ မည်၏။
ဖြစ်ရာ ဘဝ မြင့်မြတ်ခြင်းတည်း။
လူ ဖြစ်ခြင်း တူရာမှာပင်
ဆင်းရဲသား ဒွန်းစဏ္ဍား
ဖြစ်ရသော ဘဝ၏ ယုတ်ညံ့ခြင်းနှင့်
မင်းညီ မင်းသား သူဌေးသား
ဖြစ်ရသော ဘဝ၏ မြင့်မြတ်ခြင်းကို
ဆင်ခြင်လျှင် ဂတိ သမ္ပတ္တိကို မြင်ပါသည်။
အကြင် သတ္တဝါမှာ
များစွာကုန်သော အကုသိုလ် ကံသည် ရှိ၏။
ထိုကံတို့သည် ထိုသူ နိမ့်ကျစဉ်
ဝိပ္ပတ္တိဂတိ၌ တည်စဉ် အခါသာ
ထိုသူကို နှိပ်စက် ကြကုန်သည်။

ထိုသူသည် ကံအလှည့် ပြောင်း၍
ကောင်းစားခြင်း ဘဝ
သမ္ပတ္တိ ဂတိကို ရသောအခါ
ထိုသူအား မနှိပ်စက်နိုင်တော့။
ထို့ကြောင့် ဂရိ ဒဿန ဆရာကြီး
ပလေတိုက ဤသို့ မိန့်ဆို၏။
မအောင်မြင်စဉ် ပုန်ကန်စဉ် အခါ
မတရား အသင်းဟု သမုတ်ခံရသူလည်း
အောင်မြင်၍ အရေးတော် ပြီးစီးသောအခါ
အလုံးစုံ တရားခြင်းသို့ ရောက်တော့သည်။
ဤကား ဂတိ သမ္ပတ္တိ ပြည့်စုံခြင်း
ကံအလှည့်၏ ထူးခြားခြင်းတည်း။

ဥပဓိ သမ္ပတ္တိ ဟူသည်
ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ပြည့်စုံခြင်းတည်း။
ကောင်းသော သဏ္ဌာန် မရှိ၊
အင်္ဂါ ကြီးငယ်လည်း မရှိ၊
အဆင်းလည်း မရှိ၊
ခွန်အား ဗလလည်း မရှိ၊
ရှုဖွယ်လည်း မရှိ၊
ထက်မြက်သော ဉာဏ်လည်း မရှိ၊
တိုင်းထွာတတ်သော ပညာလည်း မရှိ၊
ဆောင်ရွက်တတ်သော အတတ်လည်း မရှိ၊
ဤကား ဥပဓိ ဝိပ္ပတ္တိ မည်၏။
ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ညံ့ဖျင်းခြင်းတည်း။
အကြင်သူသည်
ကောင်းသော သဏ္ဌာန်လည်း ရှိ၏၊
အင်္ဂါ ကြီးငယ်လည်း ပြည့်စုံ၏၊
ရှုချင်စဖွယ်လည်း ဖြစ်၏၊
ထက်မြက်သော ဉာဏ်လည်း ရှိ၏၊

တိုင်းထွာတတ်သော ပညာလည်း ရှိ၏၊
ဆောင်ရွက်တတ်သော အတတ်လည်း ရှိ၏၊
ဤကား ဥပမိ သမ္ပတ္တိ မည်၏။
ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ပြည့်စုံခြင်းတည်း။
အကြွင်းသူသည်
မြတ်သော ဘဝကိုလည်း ရ၏။
ထက်သော ဉာဏ်ပညာ အဆင်းအင်္ဂါ
စသည့် ဥပမိနှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏။
ထိုသူအား မကောင်းမှုကံသည်
ဥပမိ ဝိပ္ပတ္တိ အခါ
အရည်အချင်း မရှိမီသာလျှင်
နှိပ်စက်နိုင်ကြသည်။
မိမိကိုယ်ကို
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြည့်စုံခြင်း
ဥပမိ သမ္ပတ္တိ ဖြစ်အောင် အားထုတ်လျှင်
ထိုသူသို့ အခွင့်အလမ်းတို့သည်
ဆိုက်ရောက် လာကုန်၏။
ကောင်းမှုကံ အကျိုးပေးတော့သည်။

ကံ အကျိုးပေးကို နားလည်ခြင်း [၅]

ကံ ကံ၏ အကျိုး ဆိုရာတွင်
ဂတိ သမ္ပတ္တိ ဟူသော
ရရောက်ရာ ဘဝ၏ ပြည့်စုံခြင်း၊
ဂတိ ဝိပ္ပတ္တိ ဟူသော
ရရောက်ရာ ဘဝ၏ မပြည့်စုံခြင်း၊
ဥပမိ သမ္ပတ္တိ ဟူသော
ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ပြည့်စုံခြင်း၊

ဥပဓိ ဝိပ္ပတ္တိ ဟူသော
ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး မပြည့်စုံခြင်း၊
ကာလ သမ္ပတ္တိ ဟူသော
ခေတ်ကောင်း ကြုံခြင်း၊
ကာလ ဝိပ္ပတ္တိ ဟူသော
ခေတ်ဆိုး ကြုံခြင်း စသည်
အကြောင်း သုံးရပ်၏
အဆုံးအဖြတ်ကို သိပြီးပြီ။
ကံကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင်
ပယောဂ သမ္ပတ္တိ ဟူသော
ပယောဂ ဝိပ္ပတ္တိ ဟူသော
တိုက်တွန်း လှုံ့လ ဥဿဟနှင့်
ယှဉ်ခြင်း မယှဉ်ခြင်းလျှင်
အကြောင်း အဆုံးအဖြတ် ဖြစ်၏။
ကောင်းသော လုံ့လ ဖြစ်ခြင်း၊
မကောင်းသော လုံ့လ ဖြစ်ခြင်းလျှင်
အကြောင်း အဆုံးအဖြတ် ဖြစ်၏။
ထိုသဘောကို
ဤသို့ နားလည်အပ်၏။
တစ်ယောက်သော သူအား
လျားသော ကောင်းမှု ကံသည် ရှိ၏။
ထိုကံတို့သည်
ပယောဂ သမ္ပတ္တိမှာသာ
အကျိုးပေးလေသည်။
အကယ်၍ ထိုသူသည်
ပယောဂ ဝိပ္ပတ္တိမှာ တည်၏။
သူ့ အသက်ကို သတ်၏။
သူ့ဥစ္စာကို ခိုး၏။
သူ့အိမ်ရာကို ပြစ်မှား၏။
မမှန်စကား မုသား ဆို၏။

ယစ်မျိုး၌ ကျင်လည်၏။
ထိုသူသည်
ဣတ္ထိဝုတ္တ မိန်းမ ကြူးသူ
သုရာဓိတ္တ ယစ်ထုပ် ကြူးသူ
အက္ခဓုတ္တ ကြွေအန် လက်ပစ်ကူးသူ
အမှုအကျင့်ဆိုး ယုတ်မာမျိုးဟု
နာမည်ဆိုးဖြင့် ထင်ရှား၏။
ဘဝ တစ်သက် နာမည် ပျက်သော်
ခေါင်းမဖော်နိုင်။
လူ့ သူတော်ကောင်း
မပေါင်းသင်းတော့။
ကောင်းမှု ကံများ
ရှိသော်ငြားလည်း
မကောင်းကံအား
ကြီးမားသဖြင့်
ကြက်မျက်သင့်သလို
မျက်လုံး ရှိလျက် အမြင်ခက်သည်။
နှစ်သက်သူ ရှား
အမုန်း ပွားလျက်
နာမည်လည်း ပျက်
အရှက်လည်း ကွဲ
အသည်းလည်း နာ
ဗျာပါ ခေါင်းအုံး
အသက် ဆုံးရ ဓမ္မတာ။

ပယောဂ ဝိပ္ပတ္တိကို သိလွယ်ခြင်းငှာ
ဥပမာ ဝတ္ထုဖြင့် ဆိုသင့်သေး၏။
တစ်ရံရောအခါ
တစ်ယောက်သော
ယောက်ျားမိုက်သည် ရှိ၏။

မင်းကို ပင့်မြှောက်ခြင်း၌ ကျင်လည်၍
မင်း နှစ်သက်၏။
သူ့အား မင်းသည် ရာထူး၌ ထား၏။
ကျေးရွာကို စားစေ၏။
ယောက်ျားမိုက်လည်း
ရွာစားနှင့် မတန်၊
မသုံးဆောင်တတ်သဖြင့်
တောမျောက် ထမင်းထုပ် ရသကဲ့သို့
ပရမ်းပတာ ဖျက်ဆီး၏။
သူ့ စည်းစိမ်ကို ဗလက္ကာရ ပြု၏။
ရပ်ရွာကို ညှဉ်းဆဲ၏။
ရွာသားတို့လည်း မင်း ကျွမ်းဝင်သူမို့
တစ်စိုးတစ်စေ့ ကဲ့ရဲ့ မဆိုဝံ့ကြ။
ရွာစားမိုက်လည်း
စိတ်ကြိုက်သာလျှင် မင်းမူလေသည်။
တစ်နေ့သ၌
ရွာစားမိုက်သည်
မင်း၌ ကျွမ်းဝင်သူ အမတ်ကို
စော်ကား ပြစ်မှားပြန်၏။
အမတ်လည်း ရွာစားကို ဖမ်းစေ၏။
မြေမှာ ပွတ်တိုက် ဆွဲ၍
မင်းထံသို့ အပ်နှံလေ၏။
ဤရွာစားသည်
ကျေးရွာကို ဖျက်ဆီးသည်ဟု
စွဲချက် တင်လေသည်။
မင်းသည် ရွာစားမိုက်ကို
တန်း၌ ထားလျက်
ဤ သူယုတ်သည်
မည်သူ့ ဥစ္စာကို
အဓမ္မ ဆောင်ယူသနည်းဟု

စည်လည်စေသော်
ရှာသူတို့ လာ၍ တောင်းဆိုကြ၏။
မင်းလည်း ရှေးထက် အလွန်
ဒေါမာန်ထလျက် အမျက်ဖြင့်
ထို သူမိုက်ကို သတ်စေလေသည်။
ဤကား ပယောဂ ဝိပ္ပတ္တိ၏
မြင်လွယ်သော သာဓက ဖြစ်၏။
လောက ဥပမာ ထင်ရှား၏။
နေရာတိုင်းမှာ
ခေတ်တိုင်းမှာ
လူတိုင်းမှာ
တွေ့ရမြင်ရသော
ဘဝ၏ သံဝေဂ အမှုတည်း။

ယခု တစ်ဖန်
ပယောဂ သမ္ပတ္တိ၏
သိလွယ်သော သာဓကကို ဆိုပါမည်။
ရှေးသရောအခါ
ဗိရိဂါမ ကဏ္ဍိ အရပ်၌
စူဠနာဂ ဟူသော မထေရ်သည် ရှိ၏။
ထိုမထေရ်သည် တိပိဋကတ်ကို ဆောင်၏။
မွေ့ဘဏ္ဍာဂါရိက ဖြစ်၏။
ပြည်သူသည် လည်းကောင်း၊
မင်းသည် လည်းကောင်း၊
ထိုမထေရ်အား လွန်စွာ ကြည်ညိုလေ၏။
တစ်ခါသော် မထေရ်၏
လက်ညှိုး၌ အိုင်းနာထ၏။
မင်းလည်း မထေရ်ကို ကြည်ညိုရန်
ကျောင်းသို့ သွားခိုက် မြင်လေသော်
ကြည်ညိုသောစိတ် ပြင်းထန်ရကား

မထေရ်၏ လက်ညှိုးကို
မင်း၏ ခံတွင်းမှာ ထား၏။
ခံတွင်းမှာပင် အနှာကွဲ၏။
မင်းလည်း ပြည်ကို မထွေးရက်
ချစ်ခင် ကြည်ညိုစိတ် သန်ရကား
အမြိုက် သြဇာကဲ့သို့ မျို၏။
နောင်အခါ မထေရ်သည်
သေအံ့သော ညောင်စောင်း၌
လျောင်း၍ နေတော်မူ၏။
မင်းလည်း လာ၍ မထေရ်၏
မစင်အိုးကို ကိုယ်တိုင် သုတ်သင်၏။
ပိဋကတ်လှည်း၏ ဝင်ရိုး ကျိုးပြီဟု
မြည်တမ်း၍ ငိုလေသည်။
ဤကား ပယောဂ သမ္မတ္တိ၏
အကျိုးကို ဆင်ခြင်ရာ ဖြစ်၏။

ဤလေးပါးသော
သမ္ပတ္တိ အကြောင်းတရား၊
ဝိပ္ပတ္တိ အကြောင်းတရားတို့သည်
အခွင့် အားလျော်စွာ
အစွမ်း အားလျော်စွာ
အခါ အားလျော်စွာ
အကြောင်း အားလျော်စွာ
လူပုဂ္ဂိုလ်၏ လည်းကောင်း
လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ လည်းကောင်း
ဘဝ ဖြစ်ပေါ်မှုတွင်
အတိုး အဆုတ်
အယုတ် အမြတ်
အကျပ် အချောင်
အအောင် အရှုံး

အမုန်း အချစ်
အသစ် အဟောင်း
အကောင်း အဆိုး
အကျိုး အပြစ်
အနှစ် အကာ
အသာ အလျော့
အပေါ့ အလေး
အနှေး အမြန်
အမှန် အမှား
အသွား အပြန်
အဆန် အစုန်
အဖုံဖုံ အပြားပြား
အတွေ့အကြုံများကို
ဖြစ်ပွားစေတတ်
ခံစားစေတတ်
လည်ပတ်စေတတ်
ရှုမှတ်သူအား
တရား ရစေတတ်သော
သဘောတရားများပေတည်း။

ဘ၀ မာယာ အလှနှင့် ရသစာ

အစိမ်းရောင် နေကာ မျက်မှန်ကို
တပ်ဆင်ဖူးသည် မဟုတ်လား။
အစိမ်းရောင် လွှမ်းသော လောကကို
မြင်တွေ့ဖူးသည် မဟုတ်လား။
စိမ်းနေသော လောကကို
မြင်သော အခါက
မဟုတ် မမှန်မှန်း သိလျက်
နှစ်သက်ခြင်း ရင်မှာ
ဖြစ်ခဲ့ဖူးသည် မဟုတ်လား။

ပူပြင်းသော နေရောင် အောက်၌
လျှောက်လှမ်းနေရသော ကန္တာရ ခရီးသည် အဖို့
အစိမ်းရောင် မျက်မှန်
တပ်ဆင်ရခြင်းကို လည်းကောင်း၊
လောကကို စိမ်းစိမ်းစိုစို
မြင်နေရခြင်းကို လည်းကောင်း
အရသာ ရှိသည်ဟု ဝန်ခံရန်
ဝန်လေးပါ့မလား။

လောကကို တလွဲမြင်အောင် ဖန်တီးသော
မျက်မှန်စိမ်း တပ်ထားရခြင်းကိုလည်း
ရှက်ဖွယ် ကောင်းသော အဖြစ်အနေဟု
လူတို့ မယူဆခဲ့ကြဖူးပါ။

လှည့်စားခြင်း ပါစေကာမူလည်း
ကြည်နူးခြင်း ရင်မှာ ဖြစ်ရသောအခါ
ထိုလှည့်စားတတ်သော အရာများကို
အပြစ် တင်လိုသော ဆန္ဒ မရှိကြသော
ဤလောက အလယ်ဝယ်
စိတ်ကို ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်စေသော
ဘဝကို မောပန်းခြင်းမှ ပြေပျောက်စေသော
ပတ်ဝန်းကျင်၏ ကြမ်းတမ်းခြင်းကို
မေ့လျော့ခြင်းဖြင့် မျက်ကွယ် ပြုပေးသော
စိမ်းလန်းသော အိပ်မက်တွင် ယစ်မူးစေသော
ရှင်လန်းခြင်းကို ပေးကမ်းတတ်သော
အတွေ့အကြုံ မှန်သမျှကို
လှည့်စားနေမှန်း သိလျက်
ဥပဒ်မှန်း သိလျက်
လူတို့ နှစ်ခြိုက် ကျေနပ် ကြပါသည်။

ပမာ ဆိုစရာ ဥဒါဟရဏ် များစွာ ရှိပါသည်။
ပိတ်ကားပေါ်တွင် ပြသော ရုပ်ရှင်သည်
လှည့်စားထားသော အရိပ်အယောင်မှန်း သိပါ၏။
သို့သော် ပရိသတ်သည်
လှည့်စားခြင်းကို ခံစားလို၍
ကြေးကြီးပေးကာ တိုးဝှေ့ကာဖြင့်
ရုပ်ရှင် ကြည့်၍ နေကြပါသည်။

ကစော်ဆိုင်မှ အရက်ဖြူသည်
ယစ်ဆေးပါမှန်း မကောင်းမှန်း သိပါ၏။
သို့သော် အရက်သမားများသည်
လှည့်စားခြင်းကို ခံစားလို၍
ချွေးနဲ့စာ ပေးကာ တိုးဝှေ့ကာဖြင့်
အရက်ဆိုင်ကို စည်ကား စေပါသည်။

အရက်၏ ဆိုးသော အန္တရာယ် အကြောင်း
ဆေးလိပ်၏ ရောဂါ အန္တရာယ် အကြောင်း
မကောင်း ရေးသား၍ ကျမ်းပြုသော
စာရေးဆရာကြီး တစ်ယောက်
အရက် သောက်၍ စီးကရက် ဖွာနေသည်ကို
မြင်ရသူ၏ မျက်နှာပေါ်၌
ပြက်ရယ်သော အပြုံးနှင့် အတူ
'ပုထုဇ္ဇနော ဥမ္မတ္တကော' ဟူသော တရားကို
ဆင်ခြင်မိဟန် ပေါ်နေပါလိမ့်မည်။

စိတ်သဘောချင်းလည်း မတိုက်ဆိုင်၊
တွေ့တိုင်းလည်း ရန်ဖြစ်၍
မျက်နှာချင်း ဆိုင်မရသော
လင်မယားသည်
အဘယ်ကြောင့် ရာသက်ပန် ပေါင်းသင်း၍
သားစဉ် မြေးဆက်ကို
ဖန်တီးနိုင်ပါသနည်း။
'တဏှာ' ဟု
ရင့်သီးစွာ ခေါ်စေကာမူလည်း
ပုထုဇဉ်၏
ခက်ထန်သော ဘဝ အမှန်ကို
မေ့လျော့ရန် လှည့်ဖြားတတ်သော မာယာဝယ်
ကျေးဇူးကား ရှိတန်သလောက် ရှိသည်ကို
မငြင်းလိုတော့ပါ။

ဘဝကို အပြစ် မြင်၍
စွန့်ချင်သော်လည်း မစွန့်နိုင်သေးသမျှ
ဘဝထဲက မာယာရှင်၏ အလှကို
ငေးကြည့်ရင်း စိတ်ပြေ လက်ပျောက်
နေတတ်အောင် ကြိုးစားနေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အလှဟူသည် အဘယ်ကို ဆိုပါသနည်း။
ပုထုဇဉ်၏ အကြိုက်ကိုပင်
အလှ ဟူ၍ ဆိုထိုက်ပါသည်။
ပုထုဇဉ်သည်
တစ်ခုသော အာရုံကြောင့်
စိတ် လှုပ်ရှားရလေ၏။
ထိုသို့ စိတ်လှုပ်ရှား ရခြင်းကိုပင်
နှစ်ခြိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။
ထိုအာရုံ ပျောက်ကွယ်သွားသော အခါ၌လည်း
ပြန်လည် ခံစားလိုသော ဆန္ဒဖြင့်
အခါခါ တမ်းတ၏။
အထပ်ထပ် ခံစားရတိုင်းမှာလည်း
ကြည်နူးခြင်း ပီတိ ဖြစ်၏။
ထိုကဲ့သို့ ပုထုဇဉ်တို့ အကြိုက်
ခံစားရတိုင်း ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်ရသော
အတွေ့အကြုံ (အာရုံ)ကိုပင်
ပညာရှိ ဆိုသူတို့က
အလှဟု ပညတ်ခဲ့ကြလေသည်။

အလှနှင့် ဆုံစည်းသည့် အခါတိုင်း
ပုထုဇဉ်၏ စိတ်သည်
ကြည်နူးခြင်းလည်း ဖြစ်၏။
လွတ်လပ်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။
ယစ်မူးခြင်းလည်း ဖြစ်၏။
သက်သာခြင်းလည်း ဖြစ်၏။
မေ့လျော့ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။
ပေါ့ပါးခြင်းလည်း ဖြစ်၏။
သို့ဖြင့် အလှက ဘဝကို
အမောပြေစေ ခဲ့ပါသည်။
မြူးထူး ရွှင်လန်း စေခဲ့ပါသည်။

ဘဝ၏ မာယာ သခင်မ တဏှာ၏
အပေါင်းအသင်း ဖြစ်သော အလှကိုပင်
အလင်္ကာ ဆရာတို့က ရသ ဟူ၍လည်း
ချိုမြိန်သော ပညတ်ဖြင့် သမုတ်အပ်ပါသည်။

သို့ဆိုလျှင် ရသစာ ဟူသည် အဘယ်နည်း။
စရိုက်သည် ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်သည် မှန်လျှင်
ရသ စာသည်
အလှ ပါသော စာ၊
မာယာ ပါသော စာ၊
နှလုံး ဆွတ်ပျံ့စေသော စာ၊
စိတ်ကို လွတ်လပ်စေသော စာ၊
ပတ်ဝန်းကျင်ကို မေ့လျော့စေသော စာ၊
တပ်မက်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော စာ၊
ယစ်မူးစေသော စာ၊
လှည့်စားတတ်သော စာ၊
အမောအပန်း ပြေသော စာ၊
မြူးထူး ရွှင်လန်းခြင်းကို ပေးသော စာ ဟူ၍
ဝိဂြိုဟ် ပြုလျှင် ရမည် ထင်ပါသည်။

ဘဝ တက္ကသိုလ် စာပေတိုက်ထုတ်
ဆန်းလွင်၏ စာအုပ်များ

၁။ ရတနာ သုံးပါးကို ယုံကြည် ကိုးကွယ်
ဆည်းကပ်လာသူ တစ်ယောက် အကြောင်း
၂။ ဉာဏ်လမ်းပေါ်လျှောက်
လူတစ်ယောက် အကြောင်း
၃။ ရွှေတောင်တက် ဒဿန
၄။ သစ္စာ ဉာဏ်ပွင့် ဒဿန
၅။ ဂိုးလ်စတိန်း ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ
[ဦးဟန်ထွေး (သုတေသန) နှင့် ပူးတွဲရေး]
၆။ တရား တွေ့ဖို့ ချမ်းမြေ့ဖို့
■